

Pesquisa britânica mostra que acordar cedo tem diversos benefícios

A hora em que o despertador toca costuma ser um momento nada agradável para muitas pessoas. O frio da manhã e o aconchego do cobertor deixam qualquer um tentado a fechar a cortina e programar o alarme para mais tarde. Mas nem todo mundo gosta de adiar o momento de sair da cama. Para quem sente prazer em levantar cedo, estar de pé nas primeiras horas do dia tem um valor inestimável. E segundo pesquisadores da Universidade de Roehampton, no Reino Unido, esse valor está relacionado a mais saúde e qualidade de vida. Estudo realizado na instituição com mais de mil voluntários concluiu que pessoas que acordam cedo são mais magras, mais felizes e mais saudáveis do que aquelas que usam a manhã para dormir um pouco mais.

Por meio de um questionário on-line, os pesquisadores entrevistaram 1.068 adultos sobre seus hábitos de alimentação e sono, seus níveis de felicidade e ansiedade e seu estado de saúde. Usando escalas padronizadas para avaliar se eles eram matutinos ou vespertinos, os estudiosos analisaram o bem-estar, a consciência e o comportamento alimentar dos voluntários. As pessoas matutinas levantavam da cama, em média, às 6h58m, e as vespertinas, às 8h54m. Nos fins de semana, os dois grupos costumavam ficar uma hora a mais na cama, levantando-se às 7h47 e às 10h09, respectivamente. Cruzando esses dados com outras respostas, os especialistas perceberam que acordar cedo traz uma série de benefícios, deixando as pessoas mais dispostas e saudáveis.

“Ser uma pessoa matutina ou não é em parte uma questão do relógio do corpo do indivíduo e em parte uma questão de preferências que se desenvolveram ao longo da vida. As escolhas matutinas provavelmente se adaptam melhor à sociedade industrial em que vivemos, além de serem mais saudáveis”, defende o professor Jörg Huber, que liderou a pesquisa.

Hormônios

Segundo Nonato Rodrigues, especialista em transtornos do sono, o relógio biológico de cada um tem papel fundamental na determinação dos horários de dormir e acordar. Ele explica que, apesar dessa variação, existem horários mais saudáveis para o sono, relacionados às substâncias que o regulam. “A melatonina é o hormônio que gerencia o sono. Às 22h, o organismo tem um pico dessa substância e, por isso, é o horário em que as pessoas têm maior propensão para deitar. Como a duração do sono mais comum fica por volta de oito horas, a tendência é que o indivíduo que dorme a essa hora acorde às 6h, quando a luminosidade está aumentando”, explica. Apesar disso, algumas pessoas fogem à regra e podem ter necessidade de dormir mais ou menos tempo. Rodrigues explica que esses indivíduos são classificados como grandes dormidores ou pequenos dormidores, com sonos que duram de seis a 10 horas.

O aposentado Flávio Barbosa, 69 anos, faz parte do time de quem não consegue ficar até muito tarde na cama. Apesar de não precisar mais acordar cedo para trabalhar, ele mantém o hábito por prazer. “Ficar mais tempo na cama, em vez de me deixar relaxado, começa a cansar. Não gosto de acordar tarde porque a gente acaba ficando com uma moleza estranha, uma sensação de que o dia está começando na hora errada”, descreve. E o hábito se espalhou pela família. Apesar de trabalhar apenas à tarde, o filho de Flávio, Eduardo Barbosa, 42 anos, levanta diariamente às 6h. Após tomar café da manhã e levar os filhos na escola, o servidor público bem que poderia voltar para a cama, mas prefere dedicar o tempo a uma atividade física em companhia do pai. “Se eu acordasse às 10h, por exemplo, não poderia aproveitar esse tempo.”

Para o neurologista Henrique Braga, acordar cedo reduz o estresse e a ansiedade do dia a dia por dar mais tempo para as pessoas se organizarem e realizarem as atividades com calma. “Chegar cedo ao trabalho, não enfrentar trânsito pesado, comer bem e sem pressa pode colaborar muito na redução do estresse e da ansiedade, que são fatores de risco de doenças cardiovasculares.” Na opinião do médico, alimentar-se corretamente pela manhã é fundamental, porque o organismo recebe energia para o resto do dia e pode controlar também a produção de cortisol. “Pela manhã, o organismo tem mais cortisol, um hormônio que deixa o indivíduo mais ativo e estimulado, mas também está relacionado ao estresse. Se a pessoa não come, falta energia e o organismo produz essa substância em excesso para tentar compensar. Aí, é ansiedade e irritação na certa.”

Alimentação

Apesar de admitir que gostaria de acordar um pouco mais tarde, a gerente de loja Cristina Campista, 44 anos, levanta às 7h30 todos os dias para fazer exercícios físicos no Parque da Cidade. “É uma maneira mais saudável de começar a manhã. O dia rende mais e a gente se sente mais disposta e bem-humorada. Às vezes, pode ser ruim na hora de levantar, mas depois vale muito a pena”, diz. Tão essencial quanto as caminhadas é a refeição que toma antes de sair. “Não saio de casa sem meu café da manhã. Pão integral, uma fatia de peito de peru e suco de soja, já que sou alérgica a leite. Mas sem comer, não dá para começar o dia.”

Jörg Huber e seus colegas de pesquisa identificaram o costume de tomar café da manhã entre aqueles que acordam cedo, hábito intimamente relacionado à saúde. Muitos dos entrevistados que levantavam mais tarde costumavam pular a refeição, o que contribui para a perda de qualidade de vida. Para a nutricionista Joana Lucyk, tomar café da manhã é essencial para estimular a produção de serotonina, substância que regula o ritmo de sono e o apetite e está relacionada à disposição e ao bom humor. Segundo Joana, comer mais cedo também diminui a compulsão alimentar no fim do dia e nas outras refeições, o que ajuda no controle do peso (veja quadro).

“O ideal é se alimentar por volta das 8h, até uma hora após despertar. Café da manhã muito tarde quase vira almoço e não devemos deixar de fazer nenhuma refeição”, aconselha. Joana ressalta ainda a importância de fazer várias refeições pequenas ao longo do dia. “Comer de três em três horas modula o cortisol, que em excesso leva ao acúmulo de gordura abdominal. Por isso é vantajoso acordar e tomar o café mais cedo.”

Adepta dos hábitos matutinos e de uma boa refeição logo no começo do dia, a fonoaudióloga Andréia Pinheiro, 41 anos, tenta passar o costume ao filho João Pedro, de apenas 2 anos. Eles acordam todos os dias às 6h30 e tomam café com cereal, leite, pão e muitas frutas. “Quando a gente tem criança em casa é importante ensinar esses hábitos para ela. Esse sol do começo da manhã faz muito bem. Fora que o dia rende muito mais”, acredita. Nos fins de semana, a rotina não se altera. Andréia usa os sábados e domingos para caprichar mais na refeição matutina. “É quando eu e o meu marido aproveitamos para fazer panquecas, omeletes e comer mais frutas.”

O café da manhã ideal

O melhor horário para fazer a primeira refeição do dia é até uma hora após levantar da cama. De preferência, isso deve acontecer logo no início da manhã, para estimular a produção de serotonina e regular o cortisol, além de diminuir a produção de neuropeptídeo (que estimula a fome) no fim do dia

Carboidratos

» Pão (de preferência integral), tapioca, cuscuz, aveia, granola e quinoa são algumas opções

Frutas

» Fontes de vitaminas e minerais, elas garantem uma refeição nutritiva e saborosa, além de fornecerem vitaminas do complexo B. Uma alternativa são os sucos naturais

Proteínas

» Queijo branco, iogurte, leite de soja ou tofu podem ser ingeridos. Frios magros como blanquet de peru, peito de peru ou presunto magro também podem fazer parte do menu matinal

Oleaginosas

» Castanhas, nozes e outras oleaginosas compõem a dieta balanceada para começar o dia cedo e com energia e disposição

Fonte: http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2011/10/18/interna_ciencia_saude.274346/pesquisa-britanica-mostra-que-acordar-cedo-tem-diversos-beneficios.shtml?utm_source=twitterfeed&utm_medium=twitter