



Pílulas  
de  
Saúde



Mútua

## SONO E SAÚDE CARDIOVASCULAR

Atualmente, a população tem informações e consciência dos benefícios dos exercícios físicos e dos malefícios da obesidade, do estresse e do tabagismo, mas ainda desconhece a importância do sono para saúde.

Em 2010, a *American Heart Association* – AHA definiu os comportamentos (tabagismo, atividade física e dieta) e os fatores de saúde (índice de massa corpórea – IMC, colesterol total, pressão arterial e glicemia de jejum) como 7 métricas de saúde.

Após 12 anos, a AHA publicou uma atualização, incluindo justamente o sono como a oitava e nova importante métrica para melhor definição da saúde cardiovascular. Inúmeros estudos observacionais mostraram a relação entre a duração do sono e as doenças cardiovasculares, sendo **constatado um aumento da taxa de mortalidade cardiovascular associada ao sono inadequado.**

Ainda está sendo avaliada a relação causa-efeito, pois o sono inadequado já está associado à piora de vários fatores de risco cardiovascular, como o diabetes tipo 2, o estresse e o excesso de peso, os quais, também, elevam a taxa de novos casos de infarto miocárdico e acidente vascular cerebral.

Todavia, existe a hipótese de que o sono inadequado pode ser um fator de risco independente para doença coronariana e mortalidade cardiovascular, haja vista que altera os mecanismos fisiológicos, como a ativação simpática, as alterações endócrinas, a disfunção metabólica, o aumento de mediadores inflamatórios e a disfunção endotelial.

**Dr. Breno Giestal**  
Cardiologista