

Estudo relaciona ronco alto a maior chance de morte

19/08/2009
Imirante.com – MA

Um estudo da universidade de Johns Hopkins, nos Estados Unidos, relacionou sintomas como ronco alto e sono difícil a uma menor expectativa de vida

Em qualquer idade, indivíduos que apresentam sérias dificuldades para respirar durante o sono têm 50% a mais de chances de morrer antes que alguém da mesma idade que não sofre das mesmas condições. Entre homens de 40 a 70 anos, o aumento do risco é ainda maior: esses sintomas podem indicar o dobro de chances de uma morte prematura para a mesma faixa de idade, afirmaram os pesquisadores.

O estudo, publicado na revista científica online "Public Library of Science (PLoS)", de acesso gratuito, acompanhou mais de 6,4 mil homens e mulheres durante oito anos. Estudos anteriores já apontavam uma relação entre o ronco alto, principal evidência das chamadas apneia e hipopneia - o fechamento total ou parcial das vias respiratórias durante o sono, respectivamente -, e a redução da expectativa de vida, sobretudo por razões cardíacas.

Essa é o primeiro grande estudo a estabelecer esta conexão. Segundo os pesquisadores, um em cada quatro homens e uma em cada dez mulheres têm problemas para respirar quando dormem, em casos que na maioria das vezes não são diagnosticados. Além de roncar alto, indivíduos afetados por estes problemas podem também se engasgar durante o sono e apresentar sonolência no dia seguinte.

Complicações

O bloqueio das vias respiratórias normalmente ocorre por conta do relaxamento da musculatura do palato superior, mas, em alguns casos, pode estar ligado a razões de anatomia.

"Essas interrupções reduzem o nível de oxigênio no sangue e, como resultado, os indivíduos afetados são regularmente despertados de seu sono profundo à medida que se debatem para respirar", afirmaram os pesquisadores.

A pesquisa observou um aumento na prevalência de hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares em indivíduos com apneia moderada ou grave. Os pesquisadores notaram ainda uma maior associação entre mortes e doenças da artéria coronária entre os homens que participaram da pesquisa.

Para o coordenador do estudo, Naresh Punjabi, o tema é "sério" e requer mais pesquisas para explorar a relação entre as doenças do coração e os problemas de sono. "Essas conclusões sugerem a realização de testes clínicos para avaliar se um tratamento pode reduzir o elevado risco de morte que parece estar associado a esta disfunção comum", afirmou.

O tratamento de apneia inclui mudanças no estilo de vida, como a perda de peso - já que o excesso de gordura ao redor do pescoço favorece o bloqueio das vias respiratórias na região - e a interrupção do fumo. Dependendo da gravidade das condições, as soluções indicadas podem variar de um aparelho para mudar a posição da mandíbula e permitir a passagem do ar até a utilização de uma máquina para bombear ar na região do palato, e até operação.