

Por Marcelo Filardi - IFMG | SJE

Qual a 'melhor hora do dia para ficar doente' e se recuperar mais rápido?

Será que existe uma hora pior (ou melhor) ao longo do dia para ficar doente? Para alguns cientistas, a resposta é sim.

A recuperação física de infecções e lesões pode ser influenciada pelo ritmo circadiano — ciclo fisiológico de aproximadamente 24 h que regula a atividade das células e tecidos, com base na nossa exposição à luz e à escuridão.

De acordo com os cientistas, nas "horas ativas" do sistema imunológico, os anticorpos apresentam uma resposta melhor às infecções.

Queimaduras sofridas durante a noite, por exemplo, podem levar cerca de 11 dias a mais para cicatrizar do que as diurnas.

Descobertas como essa estão abrindo novas perspectivas para o tratamento de doenças.

Cientistas acreditam que uma compreensão melhor do ritmo circadiano pode permitir aos médicos administrar medicamentos e tratamentos nos pacientes nas horas do dia em que tendem a ser mais eficazes — e menos propensos a causar danos.