



Distúrbios do sono e microbiota intestinal

Biologix



Distúrbios do sono e microbiota intestinal

Entenda qual a conexão da apneia do sono e a microbiota intestinal.

.....

O comportamento do sono é regulado por processos homeostáticos e circadianos, o último parece estar relacionado à composição do microbioma intestinal. A microbiota intestinal é uma rede ecológica multifacetada composta por várias espécies de microrganismos, incluindo bactérias, leveduras e vírus, sendo formada e maturada logo após o período pós-natal até os três anos de idade e na vida adulta pode ser modificada através da dieta e outros fatores externos, como o exercício físico e estresse.

Os principais sintomas disbiose intestinal se caracterizam pelo aumento dos gases intestinais, diarreia, constipação e cólica. Ela também pode levar à síndrome metabólica, uma doença inflamatória crônica que afeta mais da metade da população mundial obesa – a própria condição de obesidade pode, a propósito, ser provocada pela disbiose. Sabe-se que a ação da microbiota intestinal não se limita apenas a função digestiva. Evidências crescentes sugerem que a composição

do microbioma intestinal influencia no equilíbrio de todo organismo, inclusive na qualidade do sono.

Estudos apontam que bactérias formadoras de esporos regulam a produção de GABA (um desacelerador da atividade cerebral), dopamina (atua no sistema nervoso central) e serotonina pelas células enterocromafins do cólon que produzem a maior parte da serotonina presente no corpo. A deficiência deste neurotransmissor está associada a depressão, redução dos níveis de melatonina e desregulação do sono.

Pesquisas apontam que a relação é mútua entre microbiota intestinal e qualidade do sono, portanto, a desregulação deste também influencia diretamente na microbiota intestinal e no desenvolvimento de estados pró-inflamatórios. Estudos experimentais indicam que a fragmentação do sono e a hipóxia intermitente, causados por distúrbios como a apneia do sono, produzem desequilíbrio da microbiota intestinal, favorecendo o desenvolvimento de estados inflamatórios sistêmicos e viscerais.

A apneia obstrutiva do sono (AOS) é um distúrbio caracterizado por apneias obstrutivas, hipopneias e/ou despertares relacionados ao esforço respiratório (RERAs) causados por colapso completo ou parcial repetitivo das vias aéreas superiores durante o sono. O que, conseqüentemente leva ao despertar, e em seguida episódios de contrações muscu-

lares que liberam a via aérea, seguindo-se para um período de hiperventilação. Posteriormente o sono retorna, e, com ele, o colapamento da via aérea, reiniciando o ciclo. Ressalta-se que esse evento pode repetir-se inúmeras vezes durante a noite, com hipóxia acentuada e hipercapnia.

A prevalência de AOS na população adulta em geral varia de acordo com a definição, mas é de aproximadamente 15 a 30% nos homens e de 5 a 15% nas mulheres, agravando-se com o passar da idade e o aumento de peso.

Fatores de risco bem definidos para AOS incluem idade avançada, sexo masculino, obesidade e anormalidades craniofaciais e das vias aéreas superiores. Os potenciais fatores de risco incluem tabagismo, histórico familiar de ronco ou AOS e congestão nasal.





A maioria dos pacientes com AOS se queixa de sonolência diurna, ronco alto, ofegante, asfixia ou interrupções na respiração enquanto dorme. Outras alterações sistêmicas como doenças cardiovasculares, diabetes, hipotireodismo e insuficiência renal crônica devem ser questionadas devido à sua associação com a apneia obstrutiva do sono.

Assim, o diagnóstico precoce é de fundamental importância para prevenir problemas secundários, como problemas cardíacos, obesidade, diabetes, depressão e ansiedade. Portanto, o screening de apneia deve fazer parte da avaliação em pacientes com sintomas intestinais, sendo a oximetria noturna de alta resolução uma excelente opção, por ser uma ferramenta prática para esse grupo de pacientes.



Por Dr. Diógenes Freire

Médico | CRM 4231-SE

 @drdiogenesfreire

Site: <http://drdiogenesfreire.com/>