

## **DISTÚRBIOS DO SONO AUMENTAM O RISCO DE ATAQUE CARDÍACO E ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC)**



O sono ruim é um fator de risco para doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral (AVC). Um estudo russo descobriu que a presença de um distúrbio do sono dobra o risco de ataque cardíaco e aumenta em até quatro vezes o risco se ter um AVC.

O estudo revelou um evidente vínculo entre sono ruim e a incidência de ataque cardíaco e AVC. Quase dois terços dos participantes do estudo (63%) que tiveram um ataque cardíaco também apresentavam um distúrbio do sono.

No geral, homens com problemas de sono apresentavam de 2 a 2,6 vezes maior risco de infarto do miocárdio e de 1,5 a 4 vezes maior risco de acidente vascular cerebral. "O sono não é um problema banal", destacou a autora do estudo Valery Gafarov. "O sono ruim pode ser considerado um fator de risco modificável para a doença cardiovascular junto com o tabagismo, falta de exercício e má alimentação.

Diretrizes devem incluir o sono como fator de risco às recomendações para se evitar a doença cardiovascular", ela explicou. Portanto, fique em dia com o seu sono.

Veja no link abaixo, algumas dicas para ter uma noite de sono melhor.

