

## Qualidade do sono é hereditária, dizem cientistas suíços

---

### **SONO e HEREDITARIEDADE**

Uma equipa de cientistas da Universidade de Lausanne, na Suíça, identificou pela primeira vez um gene associado ao sono e concluiu que a capacidade de bem dormir é transmitida hereditariamente. Investigações anteriores tinham já identificado a presença de genes nos distúrbios do sono, mas este é o primeiro estudo a identificar um gene do "sono normal".

Os cientistas concluíram também que a vitamina A influi na qualidade do nosso sono, embora não tenha sido possível determinar se é o seu excesso ou a sua falta o que perturba o sono.

Para chegar a estas conclusões, a equipa de cientistas mediu em ratos de laboratório a chamada "actividade delta" - que mede a profundidade do sono mediante um electroencefalograma - que, no ser humano, vai diminuindo com a idade, o que explica, por exemplo, porque razão as crianças dormem profundamente e regeneram melhor o corpo durante o sono.