

Ao Sabor da Corrente - Porque dormimos, afinal?

Passamos um terço das nossas vidas a dormir mas os investigadores ainda não conseguiram decifrar o seu fundamento... o que é certo; que todos os animais, de uma forma ou de outra, dormem.

As teorias passam desde a manutenção do cérebro (que inclui a consolidação da memória), reversão dos "estragos" provocados pelo stress oxidativo enquanto acordados, promoção da longevidade. Até agora; data, no entanto, nenhuma das teorias está completamente fundamentada.

Uma nova investigação realizada por Jerome Siegel, director do [Center for Sleep Research at the Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior](#) na Universidade da Califórnia, conclui agora que a principal função de dormir passa por aumentar a eficiência e minimizar o risco para o animal ao regular a duração e timing dos seus comportamentos.

Esta conclusão prende-se com estudos realizados pela sua equipa em vários animais e seus padrões de sono e comparam-nos com... plantas e microorganismos. Todos estes organismos vivos têm, ao contrário do que se pensava, padrões de dormência que indicam que afinal a inactividade característica de dormir pode estar associada ao cérebro, uma vez que plantas e microorganismos nem sistema nervoso possuem.

Assim, dormir está possivelmente associado a processos de conservação de energia, assim como benefícios para a sobrevivência como a redução do risco de lesões associadas ao movimento, redução do consumo de recursos e, do ponto de vista evolutivo, redução do risco de detecção por parte de predadores. Encontre mais artigos no [Blog Educativo do Zoomarine](#).

Sobre o Autor

O Departamento Educativo do Zoomarine actualiza regularmente os conteúdos presentes no [Blog](#) sobre as mais diversas áreas da ciência e inovação, promovendo a partilha de conhecimento.

Source: <http://www.artigopt.com>