



**Estudo nos Estados Unidos mostrou que os adolescentes que dormiam mais tiveram, no mês, menos dias sentindo dores de cabeça.**

Os adolescentes costumam se queixar constantemente de dor de cabeça. Essa condição prejudica muito a qualidade de vida deles e pode, até mesmo, a se tornar incapacitante. Não há dúvidas de que a qualidade de vida fica prejudicada quando se sofre de dores na região da cabeça com regularidade. No entanto, a solução pode ser mais fácil do que se imagina: dormir bem.

Um estudo do centro médico da Universidade de San Francisco, nos Estados Unidos mostrou que os adolescentes que dormiram mais horas por noite e de forma mais regular tiveram menos enxaqueca. O fato de ter acordar cedo (e também ir para cama depois) para ir à aula, fez com que a média nos jovens fosse de sete dias com dor no mês. Enquanto isso, os estudantes que acordavam mais tarde e dormiam antes apresentaram sintomas somente em quatro dias no mesmo período.

Essa pesquisa nos leva a outro fator muito importante: como anda o relógio biológico dos adolescentes? O uso frequente de celulares, tablets e computadores fez com que as gerações mais novas fossem para cama cada vez mais tardiamente. Com isso, os jovens ignoram nosso ciclo circadiano, que sistema que regula nosso organismo.

A solução para quem quer ter o controle, sendo adolescente ou não, é fazer um rotina fixa, buscando sempre ir dormir e acordar no mesmo horário, respeitando um tempo adequado para o sono, que varia entre sete e oito horas na maioria dos jovens e adultos. Busque, nessa rotina, incluir a prática de atividades físicas, pois elas colaboram na chegada do sono. Não beber nada que contenha cafeína ou outros estimulantes durante a noite, assim como, comer qualquer coisa pouco antes de deitar. Evitar o uso constante de aparelhos eletrônicos também irá te ajudar.

Pessoas que não respeitam o ritmo do organismo apresentam, constantemente, irritação e sonolência. E, ao menos em adolescentes, também mais dores de cabeça.

**Fonte: lifestyle.r7**