

Tribuna

Ronco: causas e consequências



Roberto Braatz
Vereador - PDT
roberto.braatz@terra.com.br

Há poucos dias em uma roda de amigos compreendendo homens e mulheres surgiu debate sobre o ronco. Pude observar que alguns tratam a situação com gozação. Outros, porém nem tanto. Muito antes pelo contrário. Há situações com consequências desastrosas. Enquanto alguns falavam sobre o ronco outros faziam considerações sobre a apneia.

A partir disso destinei um tempo para o assunto. Assim, neste espaço, gostaria de dividir contigo um pouco das leituras que fiz a respeito. Muitas pessoas roncam e estima-se que aproximadamente 30% a 50% da população ronca uma vez ou outra, de maneira significativa. Com grande prevalência em obesos, idosos e mulheres na pós-menopausa. Todo mundo já ouviu histórias de homens e mulheres cujo ronco pode ser ouvido quartos de distância de onde eles estão dormindo.

O ronco não é necessariamente Apneia Obstrutiva do Sono (AOS). É importante distinguir entre o ronco e AOS. O ronco é um ruído provocado por estreitamento ou obstrução nas vias respiratórias superiores durante o sono. Esse estreitamento dificulta a passagem do ar e provoca a vibração dessas estruturas. Já a Apneia é o distúrbio do sono mais sério e atinge 4% da população mundial. Essa doença se caracteriza por paradas respira-

tórias de 10 segundos ou mais durante o sono causadas pelo bloqueio da passagem do ar, devido ao excessivo relaxamento das estruturas da garganta.

Várias são as causas. Vou enumerar algumas: flacidez nos músculos da boca e da garganta; desvio do septo; sinusite, rinite e obstruções nasais; envelhecimento.

Mas há fatores de risco como: pescoço mais grosso e mais curto; obesidade; ingestão de bebidas alcoólicas; uso de remédios para dormir ou de calmantes; dormir de costas; excessos alimentares antes de dormir; tabagismo entre outros.

É fácil perceber que algumas das causas são fáceis de evitar. Depende somente da vontade. Do cuidado consigo mesmo. Do respeito como próprio corpo. Porém, há outras que precisam de tratamento. Nos quadros mais leves de ronco e apneia, controlar os fatores de risco e a posição de dormir pode ser uma forma eficaz de tratamento.

Na próxima semana voltarei ao assunto. Dando ênfase nas consequências não só de natureza física ou de saúde, mas no tocante ao relacionamento dos casais.

Também reproduzirei informações sobre técnica pioneira desenvolvida pelo Instituto do Coração (Incor), do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP.