**Apneia do sono na infância pode elevar a pressão arterial e afetar o coração**

*Esse problema respiratório, marcado por roncos, pode causar diferentes danos para a saúde, segundo a Associação Americana do Coração*

Alexandre Raith, da Agência Einstein

A apneia obstrutiva do sono causa interrupções na respiração enquanto a pessoa dorme — o sintoma mais comum é o ronco. Segundo uma [declaração científica](https://newsroom.heart.org/news/obstructive-sleep-apnea-is-common-in-kids-and-may-impact-blood-pressure-heart-health?preview=b70b) da Associação Americana do Coração (AHA, na sigla em inglês), nas crianças e adolescentes esse problema tem o potencial de aumentar a pressão arterial e está associado alterações na estrutura do coração, o que afetaria a saúde cardiovascular com o passar do anos

Esse documento foi elaborado por especialistas da entidade, com base em uma revisão de diferentes estudos. Ao interromper o sono restaurador normal, a apneia acometeria os sistemas imunológico, metabólico e cardiovascular, além da saúde emocional. A condição afeta cerca de 6% das crianças e adolescentes.

De acordo com a associação, o nível de pressão arterial fica cerca de 10% mais baixo enquanto dormimos. Porém, jovens com apneia obstrutiva do sono exibem uma menor redução, o que abre as portas para a hipertensão no futuro. O distúrbio também favoreceria a elevação de triglicerídeos e pressão arterial, além de reduzir as taxas de HDL, conhecido como colesterol bom.

O excesso de peso está entre os principais fatores de risco para a apneia obstrutiva do sono. Cerca de 60% dos adolescentes com obesidade apresentam o quadro, aponta a AHA.

“A gravidade da apneia pode ser reduzida com o emagrecimento. Precisamos reconhecer os distúrbios respiratórios do sono como algo que pode contribuir para a hipertensão e doenças cardiovasculares”, alerta, em um comunicado à imprensa, Carissa Baker-Smith, cardiologista que liderou a criação da declaração.

**Fatores de risco e sintomas**

A obesidade não é o único quadro que predispõe a distúrbios respiratórios durante o sono, como a apneia obstrutiva. O aumento das amígdalas e até a estrutura facial da criança podem promover a doença. A AHA inclui rinite alérgica, baixo tônus muscular, distúrbios neuromusculares e doença falciforme.

A entidade ressalta que o risco de distúrbios do sono cresce em crianças que nasceram prematuras. Isso se deve ao atraso no desenvolvimento do controle respiratório e ao menor tamanho das vias aéreas superiores. No entanto, a probabilidade diminui à medida que os meses passam.

A AHA recomenda a atenção dos pais aos seguintes sintomas: ronco habitual mais de três noites por semana, suspiros ou respiração difícil durante o sono, dormir sentado, sonolência diurna, dor de cabeça ao acordar e sinais de obstrução das vias aéreas superiores. Ao observar isso, procure um especialista.

Até porque existem tratamentos, como o aparelho CPAP, que desobstruem as vias respiratórias, controlando a situação.

*(Fonte: Agência Einstein)*