

Ciência para todos

Aqui você vai encontrar importantes informações do curioso mundo da Ciência. Contamos com sua ajuda para conservar este texto, que também está disponível em nosso site.

NÓS E O DIA DE 24 HORAS

Todo dia o sol levanta
E a gente canta
Ao sol de todo dia

Caetano Veloso

O sol se levanta e se põe todos os dias. Esse é um ciclo que a maioria de nós, habitantes do planeta Terra, conhecemos e usamos para nos guiar e viver. É o famoso ritmo biológico ou ritmo circadiano, um nome que vem do latim, e significa “cerca de um dia”.

Por que nosso ritmo é o mesmo que o da Terra? O que muda em nossas células durante as 24 horas do dia? Como o corpo entende que é inverno ou verão? A cronobiologia é a parte da ciência que tenta desvendar os mistérios que estão por trás desse relógio biológico.

Existem animais, como a mosca das frutas e mesmo pequenos seres como os fungos, que são usados como modelos na cronobiologia. Esses seres também têm um dia de 24 horas, por isso eles podem ser estudados para nos ajudar a entender o ritmo biológico dos seres humanos.

É certo que o ser humano tem células especializadas no cérebro que regulam seu ritmo biológico, mas é interessante saber que, dentro dessas células, há moléculas muito parecidas com aquelas encontradas dentro do fungo e que também regulam o relógio desse ser tão pequeno e tão diferente de nós.

Podemos tentar mudar nosso jeito de viver, dormindo menos ou trocando o dia pela noite. Mas nosso corpo vai sempre querer acompanhar o ritmo da Terra e “cantar o sol de todo dia e venerar a noite que vem ao final da tarde”, como canta Caetano Veloso.

Texto originalmente escrito por Adlane Vilas-Boas para o programa Ritmos da Ciência, da Rádio UFMG Educativa FM 104,5 e adaptado por Joyce Padilha de Melo.

