

O Sistema Glinfático e a Faxina Molecular Noturna do Cérebro

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 13/05/2010

Análise neuroquímica e clínica pelo Dr. Cristiano Ricardo (Farmacêutico-Bioquímico) sobre o sistema glinfático: a faxina molecular noturna do cérebro e a saúde mental integrativa.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/o-sistema-glinfatico-a-faxina-molecular-noturna-do-cerebro-2010-05-13>

Durante o sono profundo de ondas lentas (estágio N3), o cérebro ativa um engenhoso sistema de drenagem microscópica impulsionado pelos astrócitos para eliminar escórias tóxicas.

O mecanismo de contração celular e fluxo liquórico

Durante o sono N3, as células neuronais encolhem cerca de 60%, abrindo espaço no interstício para que o líquido flua em alta velocidade através dos canais de aquaporina-4 dos astrócitos.

Depuração de agregados tóxicos

É nesse momento que fragmentos de proteína beta-amiloide, tau fosforilada e resíduos metabólicos são varridos para os vasos linfáticos meníngeos e eliminados.

Visão Clínica do Dr. Cristiano

Dormir menos de 7 horas por noite de forma crônica não apenas debilita o humor imediato, mas priva o cérebro da sua única oportunidade de auto-higienização, elevando o risco de demências futuras.

Consultório Farmacêutico Clínico — Dr. Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Neuroquímica, Farmacologia e Saúde Mental · Publicação de 13/05/2010 às 01:42.

Conteúdo informativo baseado em evidências científicas. Para diagnóstico e prescrição individualizada, consulte sempre seu médico e farmacêutico de confiança.