

## PROBLEMAS DE SAÚDE

Para a Dra.Odilza Vital, autora do livro "Emagrecendo Para Sempre", quem abre a geladeira meio que dormindo deseja, no fundo, aplacar a culpa que sente por sucumbir à tentação. Na saúde, o efeito é devastador: indivíduos que não dormem bem sofrem diminuição no gasto de energia e,conseqüentemente, agregam peso e gordura. O sono tem muitas funções, entre elas a recuperação celular e do sistema imune.