

Sociedade

COMIDA MEDITERRÂNEA

Dieta genética

Alimentação com peixes, azeite e frutas retarda envelhecimento até de cromossomos, comprova estudo

ROBERTA JANSEN
roberta.jansen@oglobo.com.br

Na Grécia e na Itália vivem algumas das populações mais longevas do mundo, e muitos especialistas já tentaram relacionar o envelhecimento saudável à comida local. Estudos sobre os benefícios da dieta mediterrânea são muitos, mas, agora, pela primeira vez, um trabalho comprova que a alimentação rica em verduras, legumes, azeite, peixe e frutas atua em nível genético, promovendo a longevidade.

Publicado na "British Medical Journal", o estudo feito no Hospital Feminino de Brigham, em Boston, nos EUA, é também o maior de seu tipo já realizado: acompanhou nada menos que 4,6 mil mulheres ao longo de mais de uma década. O trabalho revelou que todas aquelas que seguiram uma alimentação saudável apresentavam sinais genéticos de retardamento do envelhecimento, mas tais sinais eram muito mais evidentes nas que aderiram à dieta mediterrânea.

Os pesquisadores analisaram minúsculas estruturas chamadas telômeros, que protegem as extremidades dos nossos cromossomos, "lar" do nosso código genético. Essas estruturas são consideradas biomarcadores do envelhecimento porque vão ficando mais curtas a cada nova divisão celular. Telômeros menores são associados a uma expectativa de vida mais baixa e ao aumento do risco de doenças relacionadas à idade. Os mais longos, por sua vez, estão relacionados à longevidade. A redução das estruturas pode ser acelerada pelo estresse e pela inflamação. Por outro lado, a dieta mediterrânea parece reduzir o impacto sobre as estruturas, retardando o envelhecimento e problemas cardíacos, além de vários tipos de câncer.

— Até onde sabemos, trata-se do maior estudo já feito relacionando, especificamente, a adoção da dieta mediterrânea e o comprimento dos telômeros em mulheres saudáveis de meia-idade — explicou uma das autoras do estudo, Immaculata De Vivo. — Nosso estudo deixa claro o benefício dessa dieta na promoção da saúde e da longevidade.

REDUÇÃO DE PROBLEMAS CARDÍACOS

A principal autora do estudo, Marta Crous-Bou, concorda com a colega e destaca:

— Nossas descobertas mostram que a alimentação saudável, de forma geral, está associada a telômeros mais longos. Entretanto, a associação foi muito mais clara entre as mulheres que seguiam a dieta mediterrânea.

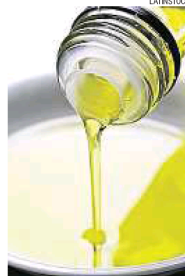
A dieta mediterrânea tem sido frequentemente associada a ganhos para a saúde. Estudos anteriores já relacionaram esse tipo de alimentação à redução do risco de problemas cardíacos, da perda de memória e do mal de Alzheimer. Embora não esteja claro o que exatamente torna esse tipo de alimentação tão bom para a saúde, seus principais componentes — uma abundância de frutas e legumes frescos, azeite, bem como peixes, em vez de uma grande quantidade de carne vermelha, manteiga e gorduras animais — são comprovadamente benéficos para o corpo.

— Não se trata de a dieta mediterrânea ser uma dieta milagrosa ou perfeita — explica a nutricionista Bia Rique, chefe do Serviço de Nutrição da 38ª Enfermaria da Santa Casa da Misericórdia. — Mas sim (do valor) dos componentes presentes nela: verduras e legumes em abundância, azeite, frutas e vinho em moderação. Outra coisa importante é o baixo consumo de carne e gorduras saturadas.

Tais características, na visão da especialista, podem estar presentes também em outras dietas, não necessariamente apenas na mediterrânea. Mas ela concorda que um pacote que evoca paisagens paradisíacas, clima de férias, alimentação saudável e alegria de viver é bem



Folhas e frutos. Ingestão de fibras é fundamental para uma alimentação saudável, dizem nutricionistas



Azeite. Gordura que faz bem à saúde

Vinho tinto. Em moderação, um grande aliado

Figos. Frutas são parte essenciais da dieta



mais atraente que a recomendação de comer mais fibras e menos proteína animal.

— A dieta mediterrânea tem características comuns à alimentação saudável em geral, como o aumento da ingestão de fibras, de frutas, de legumes e verduras e da redução dos alimentos processados e da gordura saturada — afirma a nutricionista Luciana Lourenço, pesquisadora da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). — Mas, especificamente, ela é rica em azeite, peixes (ômega 3) e oleaginosas. E talvez haja algo específico relacionado a essas substâncias. Tanto é assim que o estudo mostra que as mulheres que seguiram uma alimentação saudável também tiveram os telômeros alongados, mas não de forma tão expressiva quanto as que seguiram a dieta mediterrânea.

Os próprios autores do estudo frisaram que não souberam descrever especificamente quais componentes desta alimentação seriam os responsáveis diretos pelo retardamento do envelhecimento e que novos trabalhos devem ser feitos em busca dessa resposta. Para Bia Rique, outros fatores a ser levados em conta são a cultura local e os hábitos das diferentes comunidades.

— Sim, o sujeito come mais verduras, legumes e frutas e menos carne vermelha e produtos processados, mas ele é mais ativo em geral, ele faz a sesta depois do almoço, ele dedica um tempo à refeição, ele não engole algo em frente ao computador, é menos estressado — exemplifica. — O que estou tentando dizer é que isso tudo também tem um impacto. É o caso dos franceses, por exemplo: eles comem queijos e manteiga, mas também são longevos. Tentou-se associar isso ao consumo de vinho, mas talvez tenha mais relação com o fato de eles comerem porções modestas desses alimentos mais gordurosos e quantidades grandes de verduras e legumes. E, na minha opinião, também por preservarem suas tradições alimentares à mesa.

OITO HORAS PARA COMER

Outros dois estudos divulgados ontem na "Cell Metabolism" trazem novos indícios de que um tempo restrito para comer ao longo do dia pode ser eficaz no combate à obesidade e ao diabetes 2. Embora os trabalhos tenham sido feitos com camundongos, cientistas acreditam que os resultados possam fornecer evidências preciosas para os seres humanos. Os trabalhos ressaltam que o jejum parcial afeta o balanço das bactérias do estômago e os níveis de insulina e que, ainda que tal regime não seja seguido em alguns dias da semana, os benefícios permanecem.

A proposta é que as pessoas comam o que quiserem, mas por apenas de 8 a 12 horas de seu dia. O tempo restante deve ser de jejum absoluto. Coordenados por Sachidananda Panda, do Instituto Salk de Estudos Biológicos em La Jolla, Califórnia, cientistas já haviam comprovado que a limitação do tempo destinado à alimentação impediria o ganho excessivo de peso.

Nos novos trabalhos, eles testaram o tempo de restrição diante de diferentes situações nutricionais. Por exemplo, em camundongos com uma dieta rica em gorduras e açúcares, a estratégia ajudou a prevenir o desenvolvimento de problemas metabólicos, e os benefícios obtidos eram proporcionais ao tempo de duração do jejum. Os benefícios se mantiveram mesmo quando os camundongos foram liberados para comer livremente nos fins de semana — informação que pode ser valiosa para seres humanos. ●

Modelo vítima do hidrogel respira sem aparelhos, mas estado é grave

Andressa Urach tem infecção causada pelo preenchedor

EDUARDO VANINI
eduardovanini@oglobo.com.br

Internada desde sábado em função de uma infecção ocasionada pela rejeição à aplicação nas coxas do preenchedor conhecido como hidrogel, a modelo Andressa Urach começou a respirar sem ajuda de aparelhos ontem. Segundo a assessoria do Hospital Nossa Senhora da Conceição, em Porto Alegre, onde ela vem sendo tratada, houve "melhora evolutiva". Entretanto,

Andressa continua em estado grave na Unidade de Tratamento Intensivo (UTI). Para especialistas, a situação expõe os riscos do uso de determinadas substâncias para fins estéticos.

Apesar da melhora, ainda não há previsão de alta da UTI. O hospital informou que há um plano de redução dos medicamentos sedativos, e não havia procedimento cirúrgico planejado para ontem. A unidade também desmentiu boatos de que a paciente sofreu parada cardiorrespiratória e foi submetida à amputação de membros.

Além do hidrogel, que recentemente ganhou destaque na mídia como possível causa da morte da ajudante de leilões Maria

José, em Goiânia, há indícios de que Andressa também tenha usado o polimetilmetacrilato.

Segundo a dermatologista Gabriella Correa de Albuquerque, coordenadora de cosmética da Sociedade de Dermatologia do Rio de Janeiro, o hidrogel contém a substância poliácridamida, que age como uma cerâmica injetada na pele. Já o polimetilmetacrilato era inicialmente empregado em enxertos ósseos e passou a ser utilizado também para o preenchimento de tecidos moles.

— O grande problema é que essas substâncias são definitivas. Uma vez injetadas, não são eliminadas pelo organismo, produzindo reações inflamatórias. No caso de Andressa, uma possibilidade



Hidrogel. Andressa exibe marcas

de é que, ao tentar tirar essas substâncias do organismo, as reações inflamatórias foram estimuladas. Com isso, ela passou a ter reações sistêmicas até evoluir para seps, que é uma infecção generalizada — disse Gabriella. Para ela, justamente para evitar essas reações, recomenda-se que procedimentos estéticos como o da modelo sejam feitos a partir de produtos temporários, que possam ser absorvidos pelo organismo em até dois anos.

A dermatologista também destaca que tudo que foi noticiado até agora aponta para o fato de Andressa ter usado grandes quantidades das referidas substâncias, justamente em áreas mais contamináveis, como as

pernas. Ela acredita que há chances de a modelo se recuperar. Entretanto, as possibilidades de conseguir remover os produtos do organismo são "improváveis".

O presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, Prado Neto, destacou que a entidade não recomenda o uso de tais substâncias. Mas a falta de controle permite sua disseminação indiscriminadamente. No caso do hidrogel, a autorização para a comercialização no Brasil pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária venceu em dezembro do ano passado.

— Mesmo assim, há clínicas em que os pacientes são agendados sem que sequer se peçam exames — advertiu. ●