

## Comer menos, viver mais

O baixo consumo de calorias prolonga a vida de cobaias. Um novo estudo, em humanos, aponta na mesma direção

Um grupo de cientistas da Universidade de Washington, em Saint Louis, nos EUA, acaba de comprovar em humanos o que já havia sido identificado em ratos cobaias: a dieta hipocalórica é o segredo da juventude prolongada e não a atividade física.

Os pesquisadores descobriram que comer pouca caloria faz com que haja redução dos níveis de triiodotironina (T3), um hormônio da tireóide que aumenta o metabolismo, a oxidação e, portanto, o desgaste das células do corpo. Também notaram que há uma redução em outro processo oxidante, causado pelo fator de necrose tumoral tipo alfa – que tem esse nome porque foi primeiro achado em tumores.

Os estudos animais mostram que exercício, juntamente com dieta hipocalórica, protege o organismo contra obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares, mas só a dieta conseguia prolongar o tempo de vida em até 50%.

Na pesquisa com humanos, voluntários foram divididos em três grupos de 28 pessoas, todas saudáveis, acompanhados por seis anos. O primeiro grupo comia uma dieta de até 1.800 calorias ao dia, mas que possuía no mínimo 100% das

necessidades diárias básicas de micronutrientes e vitaminas. Outro grupo seguia uma dieta balanceada de 2.700 calorias, mas era sedentário. Um terceiro grupo consumia 2.700 calorias diárias e praticava exercícios de resistência diários.



LONGEVIDADE. A dieta mostrou-se mais eficaz que os exercícios

O grupo que praticava exercício e os que fizeram regime hipocalórico tinham o mesmo nível de gordura no corpo, mas o nível de T3 era semelhante nos dois grupos que não fizeram regime hipocalórico. A redução dos níveis de T3 só ocorreu no primeiro grupo, que consumia 1.800 calorias diárias. Entre as pessoas que participaram da pesquisa, as variações do nível de gordura no sangue – sempre dentro dos limites do

que é considerado saudável – não desempenharam papel algum em relação à longevidade.

Esses resultados mostram que o exercício reduz a gordura, mas que o exercício não leva à redução do T3, associada à maior sobrevida em cobaias.

O autor principal do estudo avaliou esses indivíduos que faziam regime e percebeu uma característica importante e positiva neles: seu coração relaxava entre os batimentos, como ocorre com o de um jovem ou uma criança.

**Portanto, atenção!** A prática de exercícios, além de trazer vários outros benefícios, continua sendo indicada como uma forma de reduzir as gorduras no sangue, o que, para pessoas com níveis de colesterol elevados, é um fator de aumento de sobrevida. Mas, pelo que foi constatado até agora, o que pode ajudar qualquer indivíduo, com ou sem problemas de colesterol, a viver mais é não exceder na comida.

Um novo estudo de dois anos com pessoas entre 25 e 45 anos está para ser iniciado. Seu objetivo será avaliar se a redução de calorias pode reverter alterações já existentes no coração desses indivíduos. ■

**“Julga-se verdadeiramente um homem por suas perguntas e não por suas respostas.”**

VOLTAIRE (1694-1778)

## MULHERES, ATENÇÃO!

Senhoras que apreciam um traguinho durante as refeições arrumaram um bom motivo para manter o hábito. Isso porque pesquisadores da Universidade Batista de Wake Forest, nos EUA, descobriram que, em 7 mil mulheres idosas avaliadas, as que consumiam moderadas quantias de álcool tinham performance levemente melhor nos testes de inteligência

quando comparadas com abstinências da mesma idade.

As mulheres com mais de 65 anos e que tomavam de duas a três doses por dia de bebidas alcoólicas foram melhor nos testes de atenção, memória e linguagem.

Os cientistas acreditam que isso é devido ao efeito do álcool em aumentar o colesterol “bom” e reduzir o risco de derrame cerebral, mas também parece haver um efeito de redução nas placas de

proteína que se acumulam com a idade nos neurônios e os destrói, algo que ocorre na demência de Alzheimer.

Nesse estudo, a função mais beneficiada pela ingestão de bebida alcoólica era a linguagem. Pode parecer conversa de botequim, mas outras 4 mil mulheres foram avaliadas em outro estudo, que confirmou os achados. Portanto, senhoras, podem beber, mas com moderação.