

Uma vez gordo, sempre gordo

Posted By [Rogério Tuma](#) On 29 de outubro de 2012 @ 16:52 In [Saúde](#) | [2 Comments](#)

Cientistas da Universidade de Michigan e do Conselho Nacional de Ciência e Tecnologia da Argentina criaram uma espécie de rato que, quanto mais tempo fica gordo, mais dificuldade tem de emagrecer. Segundo os autores do estudo, publicado na revista *Journal of Clinical Investigation*, o organismo do animal estabelece o padrão de peso como acima do usual e, mesmo perdendo peso em regime, o próprio organismo promove o ganho de peso. Segundo os autores, a obesidade é uma doença autoperpétua, o que demonstra a importância de tratá-la desde a tenra infância.



[1]

Padrão. Quanto mais tempo obeso, mais difícil fica emagrecer. Foto: IstockPhoto

Os cientistas criaram o modelo de rato obeso desligando geneticamente o centro da fome. Ratos que tinham o centro da saciedade desligado desde o nascimento, mas que eram alimentados com uma quantidade restrita de calorias, mantiveram seu peso dentro da faixa do normal. O rato que era desde o nascimento superalimentado, e tinha o centro da saciedade desligado, ficava obeso. Mesmo quando o centro da saciedade era religado, não conseguia mais voltar ao peso ideal, ainda que submetido a dieta e a exercícios, o que prova que se recebermos farta oferta de alimentos desde a infância, e nos tornarmos obesos, em algum momento de nossa vida o corpo se programa para ficar no peso acima do normal.

Beber moderadamente mata os

neurônios

Apesar de alguns estudos afirmarem que beber menos de cinco copos de vinho por semana até protege o coração, beber dois copos, no caso de homens, e um, para mulheres, diariamente, é considerado risco moderado e prejudicial à saúde. Para corroborar, um estudo da Universidade Rutgers, a ser publicado na revista *Neuroscience* de 8 de novembro, feito pelas doutoras Tracey Shors e Megan Anderson mostra que tanto beber moderadamente como não beber durante a semana, e beber muito no fim de semana pode reduzir a produção de novos neurônios em adultos em até 40%.

Leia também:

[Ciência: Contra a Aids, a clonagem](#) [2]

[Energético Monster Energy pode ter ligação com mortes nos EUA](#) [3]

As cientistas estudaram ratos que recebiam bebida alcoólica até seu nível sanguíneo de álcool chegar ao equivalente permitido em humanos para dirigir. A partir daí, contavam a produção de neurônios com esse nível de intoxicação alcoólica no hipocampo, uma área do cérebro ligada, principalmente, ao comportamento e à memória. Perceberam que, apesar de não prejudicar a coordenação motora dos ratos, o álcool atrapalhava a saúde do cérebro e o aprendizado, impedindo a formação de novas redes neuronais. Portanto, mesmo que você não seja um rato e não dirija automóveis, não beba.

É com os erros que se aprende

A vida ensina muito mais com os erros do que com os acertos. Com os erros avaliamos como poderíamos ser melhores e isso constrói nossa própria imagem, o processo que foca nossas qualidades e a autoafirmação, com a qual mantemos nossa autoestima durante os insucessos. A autoafirmação é um poderoso mecanismo de defesa, que reduz a ansiedade e o estresse, enquanto nos dá a certeza de que existe, ainda, mais uma chance e um caminho para a melhora. Cientistas testaram a hipótese de que a autoafirmação nos torna menos suscetíveis a ameaças e mais atentos e tolerantes aos nossos erros, permitindo um *feedback* positivo para nos tornarmos melhores.

Como teste, mediram uma onda cerebral, que tipicamente aparece no exame eletroencefalograma, chamada negatividade relacionada ao erro, que surge 100 milissegundos depois de cometermos algum erro em tarefas. Os pesquisadores estudaram 38 voluntários divididos em dois grupos: um que, antes de efetuar - determinada tarefa, deveria colocar em ordem de importância seis valores fundamentais, e, em uma fase de autoafirmação, dissertar sobre por que esses valores eram importantes para eles. O outro deveria escrever por que esses valores não eram importantes.

Depois das dissertações, os voluntários fizeram um teste de autocontrole em que deveriam apertar um botão quando aparecia a letra M e parar de apertá-lo quando a letra W aparecesse.

O estudo mostrou que os voluntários que faziam o questionário autoafirmativo erraram menos que os voluntários na condição não afirmativa, mas mesmo assim os autoafirmativos apresentaram mais correlação com a onda negativa, isto é, perceberam mais seus erros. Para o autor do estudo, a autoafirmação é uma qualidade que nos ajuda a encontrar nossos erros e dá força para corrigi-los. Nossa percepção do erro e o estresse após o fato devem ser, portanto, encarados como positivos, pois fortalecem nosso aprendizado.

Article printed from Carta Capital: <http://www.cartacapital.com.br>

URL to article: <http://www.cartacapital.com.br/saude/uma-vez-gordo-sempre-gordo/>

URLs in this post:

[1] Image: http://www.cartacapital.com.br/wp-content/uploads/2012/10/Obesidade_barriga.jpg

[2] Ciência: Contra a Aids, a clonagem:

<http://www.cartacapital.com.br/sociedade/contra-a-aids-a-clonagem/>

[3] Energético Monster Energy pode ter ligação com mortes nos EUA:

<http://www.cartacapital.com.br/saude/energetico-monster-energy-pode-ter-ligacao-com-mortes-nos-eua/>

Copyright © 2011 Carta Capital. All rights reserved.