

Comer uma fruta por dia pode ajudar mulheres a armazenarem o tecido adiposo pelo corpo de forma mais saudável, mostra estudo dos EUA

# Abacate redistribuiu a gordura abdominal

Um abacate por dia pode ajudar a redistribuir a gordura abdominal das mulheres para um perfil mais saudável, de acordo com um estudo da Universidade de Illinois Urbana-Champaign, nos Estados Unidos, publicado na revista *Journal of Nutrition*. Cento e cinco adultos com sobrepeso e obesidade participaram de um ensaio clínico randomizado, no qual recebiam uma refeição diária durante 12 semanas. As participantes do sexo feminino que consumiram a fruta como parte da alimentação tiveram uma redução mais profunda na gordura visceral.

“O objetivo não era perder peso. Estávamos interessados em entender se comer um abacate afeta a maneira como as pessoas armazenam a gordura corporal. A localização da gordura no corpo desempenha um papel importante na saúde”, diz Naiman Khan, professor de cinesiologia e saúde da universidade e um dos autores do estudo.

No abdômen, existem dois tipos de gordura: a que se acumula logo abaixo da pele, chamada de subcutânea, e a que se acomoda mais profundamente e envolve os órgãos internos, conhecida como visceral. “Indivíduos com uma proporção maior dessa gordura visceral mais profunda tendem a ter um risco maior de desenvolver diabetes. Portanto, estávamos interessados em determinar se a proporção de gordura subcutânea e visceral mudava com o consumo de abacate”, explica Khan.

Os participantes foram divididos em dois grupos. Um recebeu refeições que incluíam um abacate fresco, enquanto o outro grupo foi alimentado com um cardápio que tinha ingredientes quase idênticos e calorias semelhantes, mas não continha a fruta. No início e no fim das 12 semanas, os pesquisadores mediram a gordura abdominal dos voluntários e a tolerância à glicose, um indicador do metabo-

mo e um marcador de diabetes.

Participantes do sexo feminino que consumiram um abacate por dia apresentaram redução na gordura abdominal visceral e uma queda na proporção desse tipo de tecido adiposo para o subcutâneo, indicando uma redistribuição de gordura para longe dos órgãos. No entanto, isso não ocorreu nos homens. Nem eles nem as mulheres tiveram melhorias na tolerância à glicose.

“Embora o consumo diário de abacate não altere a tolerância à glicose, o que aprendemos é que um padrão alimentar que inclui o fruto todos os dias tem impacto sobre a forma como os indivíduos armazenam gordura corporal de maneira benéfica para a saúde, mas os benefícios foram principalmente para as mulheres”, diz Khan. “É importante demonstrar que as intervenções dietéticas podem modular a distribuição de gordura. Saber que os benefícios só eram evidentes em mulheres nos mostra um pouco sobre o papel que o sexo desempenha nas respostas à intervenções dietéticas.”

Os pesquisadores disseram que esperam realizar um estudo de acompanhamento que forneça aos participantes todas as suas refeições diárias e analise marcadores adicionais de saúde intestinal e física. Assim, pretendem obter uma imagem mais completa dos efeitos metabólicos do consumo da fruta e determinar se a diferença permanece entre os dois sexos.

“Nossa pesquisa não apenas lança uma luz valiosa sobre os benefícios do consumo diário de abacate sobre os diferentes tipos de distribuição de gordura, mas nos fornece uma base para realizarmos mais trabalhos para entender o impacto total do abacate na gordura corporal e na saúde”, disse

## Mais estudos

Os pesquisadores disseram que esperam realizar um estudo de acompanhamento que forneça aos participantes todas as suas refeições diárias e analise marcadores adicionais de saúde intestinal e física. Assim, pretendem obter uma imagem mais completa dos efeitos metabólicos do consumo da fruta e determinar se a diferença permanece entre os dois sexos.

**O que aprendemos é que um padrão alimentar que inclui o fruto todos os dias tem impacto sobre a forma como os indivíduos armazenam gordura corporal de maneira benéfica para a saúde”**

**Naiman Khan, pesquisador da Universidade de Illinois Urbana-Champaign**

Barbara Cabral/Esp. CB/D.A Press - 29/4/17



Benefício foi constatado 12 semanas depois da mudança na dieta dos voluntários

o coautor Richard Mackenzie, professor de metabolismo humano na Universidade de Roehampton, em Londres. “Ao levar nossa pesquisa adiante, seremos capazes de obter uma imagem mais clara de quais tipos de pessoas se beneficiariam mais com a in-

corporação de abacates em suas dietas, além de fornecer dados valiosos para profissionais de saúde no sentido de orientar os pacientes sobre como reduzir o armazenamento de gordura e os perigos potenciais do diabetes”, aposta Mackenzie.

## Risco maior de obesidade entre jovens adultos

Jovens adultos de 18 a 24 anos correm o maior risco de ficarem com sobrepeso ou desenvolverem obesidade na próxima década de vida, em comparação com adultos em qualquer outra faixa etária. Por isso, as políticas de prevenção da obesidade devem ter como alvo esse grupo, de acordo com um novo estudo conduzido por pesquisadores nas universidades College London, de Cambridge e de Berlim.

O estudo, publicado na *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, mostra que ser um adulto jovem é um fator de risco mais importante para ganho de peso do que sexo, etnia, região geográfica ou características da área socioeconômica. O risco de ganhar peso não é apenas maior nessa faixa etária, mas diminui constantemente com a idade.

Os pesquisadores analisaram registros de saúde anônimos de atenção primária de mais de 2 milhões de adultos (com mais de 9 milhões de medições de IMC e peso) na Inglaterra, entre 1998 e 2016 para investigar o risco de mudanças de peso em diferentes idades e grupos. Descobriram que pessoas com idade entre 18 e 24 anos tinham quatro vezes mais probabilidade de ficarem com sobrepeso ou desenvolverem obesidade nos próximos 10 anos, quando comparadas às na faixa entre 65 e 74 anos.

Jovens adultos classificados como com sobrepeso ou obesos também eram mais propensos a passarem para uma categoria de IMC mais alta do que aqueles classificados como sobrepeso ou com obesidade em qualquer outra faixa etária. “Os jovens passam por grandes mudanças na vida. Eles podem começar a trabalhar, ir para a universidade ou sair de casa pela primeira vez — os hábitos que adquiriram nesses anos podem perdurar até a idade adulta. Se levamos a sério a prevenção da obesidade, devemos desenvolver intervenções que possam ser direcionadas e relevantes para os jovens adultos”, diz a coautora Claudia Langenberg, das universidades de Cambridge e de Berlim. Como se trata de um estudo observacional, os autores não estabeleceram uma relação de causa e efeito.

## » Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

### » SEGUNDA-FEIRA, 30 GASOLINA COM CHUMBO ERRADICADA NO MUNDO

A gasolina com chumbo não é mais usada em nenhum país do mundo, celebrou o Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (Pnuma), destacando tratar-se de um “marco” que permitirá salvar 1,2 milhão de vidas a cada ano e uma economia de mais de US\$ 2,4 trilhões. Segundo o programa da ONU, a Argélia, o último país a continuar a usar esse combustível, esgotou suas reservas em julho. A erradicação ocorre quase um século depois de as autoridades de saúde terem começado a emitir alertas sobre os efeitos tóxicos da gasolina com chumbo. “O sucesso da campanha de proibição da gasolina com chumbo é um marco para a saúde no mundo e para o meio ambiente”, enfatizou Inger Andersen, diretora-executiva do Pnuma, cuja sede fica em Nairóbi, capital do Quênia. Há apenas 20 anos, a gasolina com chumbo estava presente em mais de 100 países, apesar de estudos científicos terem-na identificado como causa de mortes prematuras, de efeitos prejudiciais à saúde e de poluição do ar e de contaminação dos solos.

### » TERÇA-FEIRA, 31 BIG JOHN EM EXIBIÇÃO ANTES DE LEILÃO

A casa de Leilões Drouot, em Paris, anunciou que Big John, esqueleto do maior dinossauro triceratops conhecido até o momento, estará em exibição por três dias antes de ser vendido, no próximo mês. Com cerca de oito metros de comprimento, o esqueleto tem três chifres na cabeça — um no nariz e dois na testa. Big John tem cerca de 66 milhões de anos e será exposto a partir de 18 de outubro na própria Drouot até a sua venda. O preço estimado está entre 1,2 e 1,5 milhão de euros (entre US\$ 1,4 milhão e US\$ 1,8 milhão), embora, no passado, os leilões desse tipo de dinossauro tenham se mostrado muito imprevisíveis. Segundo os organizadores, há uma dezena de potenciais compradores. Big John foi descoberto em 2014, na Dakota do Sul (EUA), pelo geólogo americano Walter W. Stein Bill e restaurado na cidade italiana de Trieste. Em outubro do ano passado, um esqueleto incomum de um alossauro, um dos mais antigos dinossauros conhecidos, foi vendido por mais de 3 milhões de euros (cerca de US\$ 3,5 milhões).

Christophe Archambault/AFP - 31/8/21



### » QUINTA-FEIRA, 2 DESERTO SAUDITA NA ROTA DOS PRIMEIROS HUMANOS

Estudo publicado na revista *Nature* mostra que o vasto deserto da Arábia Saudita foi rota migratória dos primeiros humanos provenientes da África. Uma equipe de pesquisadores liderada por Huw Groucutt, do Instituto Alemão Max Planck, desenterrou milhares de ferramentas de pedra na área onde está atualmente o deserto de Nefud. Há décadas, os paleontólogos trabalham para desvendar a primeira expansão original dos ancestrais humanos. “A Arábia era um cruzamento de continentes, a ponte entre a África e a Eurásia”, explicou o professor Michael Petraglia, coautor do trabalho. “Estamos tirando a Arábia do anonimato nessa grande jornada”, acrescentou o arqueólogo. Até agora, a teoria dominante era que a expansão dos primeiros humanos para fora da África, em particular uma primeira grande onda de *Homo sapiens* 60 mil anos atrás, foi realizada pela costa do Levante, a bacia do Mediterrâneo onde se encontram Israel, Líbano e Síria.

Michael Sohn/AFP



### » QUARTA-FEIRA, 1º OMS INVESTE PARA EVITAR NOVAS EPIDEMIAS

Com o objetivo ‘responder de forma mais eficaz às emergências sanitárias’, a Organização Mundial da Saúde (OMS) inaugurou um centro de pesquisa e detecção precoce de epidemias, em Berlim. “O mundo deve estar em condições de poder detectar novos acontecimentos com potencial pandêmico e monitorar as medidas de controle de doenças em tempo real, para desenvolver uma gestão eficaz contra o risco de pandemias e epidemias”, destacou Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da agência da ONU, assinalando que a covid-19 mostrou que é preciso dar “um grande salto adiante na análise de dados”. Com financiamento parcial da Alemanha, o centro reunirá especialistas em várias disciplinas e colocará ao seu serviço as tecnologias mais avançadas, informou a OMS em um comunicado. Os dados também serão coletados em todo o mundo e concentrados ali. “As descobertas (das pesquisas) devem ser compartilhadas com todos”, disse a chanceler alemã, Angela Merkel, agradecendo com uma medalha durante a inauguração.