

A ingestão aumenta os níveis de glicose no corpo e, quando frequente, desregula o funcionamento do relógio biológico

Refeição noturna pode elevar risco de diabetes

Realizar refeições durante a noite pode causar desequilíbrios significativos à saúde, aumentando principalmente o risco de desenvolvimento do diabetes. Isso porque ingestões de alimentos nesse período aumentam os níveis de glicose do corpo, mostra um estudo publicado na revista *Science Advances*. Para os autores do estudo, o resultado pode ajudar a criar estratégias de prevenção da doença metabólica, além da obesidade e de doenças cardíacas, entre pessoas que têm o hábito de se alimentar em horários alternativos ou precisam seguir esse regime.

O grupo — formado por cientistas dos Estados Unidos e da Alemanha — avaliou 19 jovens saudáveis (sete mulheres e 12 homens), que foram submetidos a uma bateria de exames para a análise inicial de suas condições clínicas. Depois, os participantes foram aleatoriamente designados para seguir uma rotina controlada em laboratório durante 14 dias, envolvendo condições simuladas de trabalho noturno, com dois horários de refeição. Parte dos analisados comeu durante a noite, e o outro grupo se alimentou durante o dia. A intenção dos cientistas era observar os efeitos dos horários das refeições no relógio biológico, também chamado de ritmos circadianos, dos voluntários. “Esse é o processo que o nosso corpo usa para regular o ciclo do sono/vigília e também o ciclo de 24 horas de praticamente todas as funções corporais”, explicam os autores, no artigo.

Constatou-se que comer à noite aumentou os níveis de glicose dos voluntários, efeito não observado em quem seguiu o regime contrário.

“Especificamente, os níveis médios de glicose para aqueles que comeram à noite aumentaram 6,4% durante o trabalho noturno simulado, enquanto os indivíduos que se alimentaram durante o dia não mostraram aumentos significativos”, detalham.

Os cientistas acreditam que os efeitos da alimentação noturna sobre os níveis de glicose foram causados pelo desalinhamento circadiano. A hipótese é de que ocorre um erro de cronometragem entre o relógio circadiano central, localizado no hipotálamo do cérebro, que acaba influenciando outros relógios periféricos do corpo.

“Esse estudo reforça a noção de que o horário em que você come é importante para a sua saúde. O corpo é regido por ciclos de luz e de escuridão, de jejum e de alimentação. Quando trocamos essa ordem, podemos interferir na forma como ele se comporta, o que pode acarretar danos em todo o organismo”, explica, em comunicado, Sarah L. Chellappa, coautora do estudo e pesquisadora do Departamento de Medicina Nuclear da Universidade de Colônia, na Alemanha.

Uso clínico

Os responsáveis do estudo avaliam que, apesar de a análise ter sido feita com poucos voluntários, os dados podem ser considerados pela área médica e auxiliar pessoas que trabalham durante a noite a cuidarem da saúde. “O nosso trabalho sugere ainda que aqueles que trocam o dia pela noite podem se beneficiar se comerem durante o período diurno. Isso pode contribuir para que seus relógios internos sejam mais bem alinhados”, enfatiza Chellappa.

Hector Retamal/AFP



O hábito também deixa a pessoa mais vulnerável ao surgimento de doenças cardíacas e obesidade

Segundo os autores, esse é o primeiro estudo em humanos a demonstrar o uso do horário das refeições como uma medida contra efeitos negativos do desalinhamento dos ritmos circadianos. “Essa descoberta pode ser usada de forma bastante benéfica”, afirma Frank Scheer, professor de medicina na Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, e um dos cientistas participantes.

No entanto, para confirmar os dados, são necessários mais estudos. As investigações futuras devem incluir pessoas que trabalham por turnos e acompanhá-las na rotina diária e no ambiente de trabalho, pondera o grupo. “Esse é um estudo laboratorial rigoroso e altamente controlado que demonstra uma intervenção potencial para os efeitos metabólicos

adversos associados ao trabalho por turnos, que é um problema de saúde pública conhecido. Esperamos que estudos adicionais confirmem os resultados e ajudem a desvendar ainda mais detalhes das bases biológicas dessas descobertas”, afirma Marishka Brown, diretora do Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue (NHLBI), nos EUA.

>> Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana



SEGUNDA-FEIRA, 29 VACINA, A PALAVRA DE 2021

Os responsáveis pelo dicionário americano Merriam-Webster na internet anunciaram que vacina é a palavra de 2021. O interesse pelo termo, destacaram, superou a dimensão médica para dominar o debate social em meio à pandemia de covid-19. “Poucas palavras podem expressar tanto um período de tempo”, assinalou uma nota publicada no site do famoso dicionário. “A palavra vacina significou muito mais que medicina em 2021. Para muitos, simbolizou um possível retorno à vida pré-pandêmica. Mas também esteve no centro dos debates sobre a escolha pessoal, a afiliação política, as regulamentações trabalhistas, a segurança escolar, a desigualdade no atendimento médico e muito mais.” Este ano, as buscas na internet da palavra vacina aumentaram 601% em relação a 2020. No entanto, “a proeminência da palavra em nossas vidas” é ainda mais evidente ao comparar 2021 com 2019 — alta de 1.048%.

TERÇA-FEIRA, 30 QUASE 3 BILHÕES DE PESSOAS SEM ACESSO À INTERNET

Mais de um terço da população mundial — ou seja, 2,9 bilhões de pessoas — não tem conexão com a Internet, embora a pandemia tenha demonstrado a importância crucial da rede para continuar trabalhando ou estudando, segundo as Nações Unidas. A luta contra a covid-19 forçou o fechamento de muitas empresas e escolas por um longo período, obrigando funcionários e estudantes a usarem as redes para trabalhar e estudar. Mas o acesso permanece desigual: 96% das pessoas excluídas vivem em países em desenvolvimento. Ao longo deste ano, cerca de 4,9 bilhões de pessoas estiveram conectadas às redes, de acordo com os dados coletados pela União Internacional de Telecomunicações (UIT). São 800 milhões de pessoas a mais do que antes da pandemia. “Ainda há muito a ser feito”, reconheceu o secretário-geral da UIT, Houlin Zhao.

QUARTA-FEIRA, 1º/12 O INTRIGANTE STEGOUROS ELENGASSEN

O Stegouros elengassen, um enigmático dinossauro cuja cauda deixou paleontólogos do Chile intrigados, foi oficialmente apresentado três anos depois que seus restos quase intactos foram descobertos na Patagônia, no sul do país. Em fevereiro de 2018, um grupo de 19 cientistas realizavam escavações em Cerro Guido, um prolífico local com restos de dinossauros em uma área agreste da Patagônia chilena, onde encontraram rochas com ossos do que parecia um dinossauro ornitópode. No fundo da terra, surgiram surpreendentemente restos de uma cauda que os confundiu. “Foi a principal surpresa (...), essa estrutura é absolutamente desequilibrada, porque a cauda estava coberta com sete pares de ossos dérmicos, cinco dos quais se fundiam no meio dela, cobrindo esses ossos, produzindo uma arma absolutamente diferente de tudo o que se conhecia sobre qualquer dinossauro”, disse o paleontólogo Alexander Vargas. Os especialistas também ficaram surpresos por terem encontrado 80% do esqueleto quase intacto. Após a análise, estimaram que o animal viveu naquela área entre 71 milhões a 74,9 milhões de anos atrás. Tinha cerca de 2m de comprimento, pesava quase 150kg e era herbívoro.



QUINTA-FEIRA, 2 VERDE CONTRA TPM

Mulheres que vivem em bairros com mais áreas verdes ao longo de sua vida têm menos probabilidade de apresentar sintomas de síndrome pré-menstrual (TPM) de acordo com um novo estudo do Instituto de Saúde Global de Barcelona (ISGlobal). A TPM causa sintomas psicológicos e físicos clinicamente relevantes em até 20% das mulheres em idade reprodutiva. O novo estudo, publicado no *Environment International*, utilizou dados coletados de mais de 1.000 mulheres entre 18 e 49 anos. O estudo descobriu que as participantes que moravam em bairros com mais áreas verdes eram menos propensas a apresentar quatro dos oito sintomas investigados: ansiedade, depressão, dificuldade para dormir e sensibilidade nos seios ou distensão abdominal. “Mais e mais estudos constam que o verde é benéfico à saúde”, escreveram os autores.