Prato cheio

Estudos têm mostrado como boas escolhas alimentares podem proteger idosos de diferentes problemas de saúde

Cognição



- Cientistas da Universidade de Barcelona, em parceria com pesquisadores da Universidade de Bordeaux, na França, avaliaram, ao longo de 12 anos, 842 pessoas com mais de 65 anos e moradoras das regiões de Bordeaux e Dijon

- Após avaliar dados relacionados à alimentação e à saúde do grupo, os pesquisadores concluíram que idosos que consumiam com frequência alimentos naturais, como cacau, café e cogumelos, apresentavam um menor comprometimento cognitivo

- As análises sanguíneas dos voluntários indicaram que metabólitos presentes nesses alimentos, como a 2-furoilglicina e a 3-metilantina, podem estar relacionados a esse efeito protetor

- A equipe também constatou que a sacarina, presente em adoçantes artificiais, estava ligada a um maior comprometimento cognitivo

Ossos



- Pesquisadores da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, avaliaram dados, colhidos ao longo de 10 anos, sobre a alimentação de 1.701 idosos saudáveis

- A equipe identificou que uma dieta pró-inflamatória, rica em carboidratos simples ou em gorduras saturadas, estava associada a uma maior fragilidade óssea. Os participantes com esse regime alimentar tinham duas vezes mais risco de desenvolver problemas ósseos, comparados ao que seguiam uma dieta anti-inflamatória

- Para a equipe, os resultados sinalizam que a ingestão regular de alimentos que contêm fibras e antioxidantes — como vitaminas C e E e flavonoides — pode evitar a fragilidade óssea em idosos, diminuindo, assim, o risco de quedas e fraturas

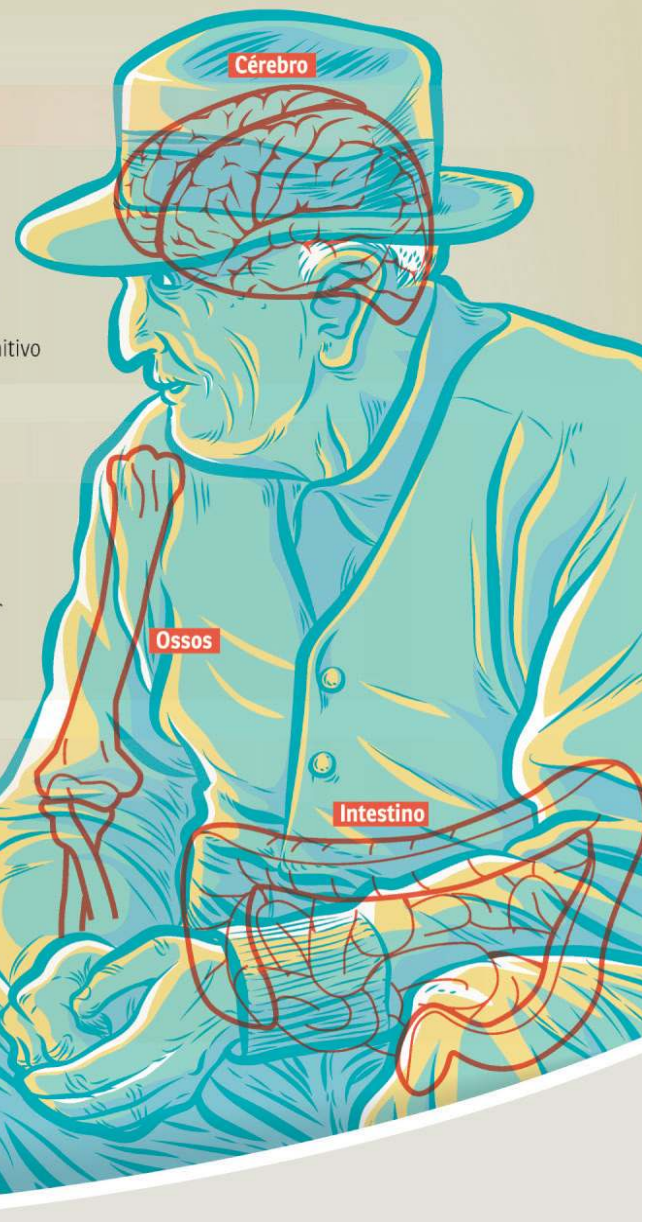
Permeabilidade intestinal



- Pesquisadores da Universidade de Barcelona, na Espanha, selecionaram 51 pessoas com mais de 60 anos e as submeteram a uma dieta rica em polifenóis — compostos orgânicos encontrados em frutas e plantas — durante oito semanas

- A inclusão de até três porções diárias de alimentos como suco de maçã, cacau, chocolate amargo e chá-verde fortaleceu a parede intestinal dos voluntários, impedindo o surgimento da síndrome do intestino permeável. Comum entre idosos, esse problema pode fazer com que bactérias e toxinas "vazem" do intestino, desencadeando inflamações

- Análises de amostras de sangue e fezes indicaram que a proteção se deu devido a alterações na microbiota dos participantes desencadeadas pelas moléculas presentes nos alimentos da dieta



Fontes: revistas Molecular Nutrition and Food Research, Clinical Nutrition e American Journal of Clinical Nutrition

Há escolhas nutricionais que podem evitar o surgimento de problemas recorrentes na terceira idade, indicam pesquisas recentes. Quanto mais natural o regime, com frutas e hortaliças, por exemplo, maiores as chances de usufruir dos benefícios

As dietas que melhoram a velhice

» VILHENA SOARES

Escolher bem o que comer é importante para conservar a saúde de qualquer pessoa. Entre os idosos, mais ainda. Pesquisas têm revelado que determinados nutrientes podem ajudar a evitar problemas comuns quando se chega à terceira idade, como complicações intestinais e enfraquecimento ósseo. Para especialistas, os resultados desses estudos indicam a possibilidade do uso de dietas personalizadas para promover um envelhecimento saudável.

Um dos focos dos cientistas é o desgaste da parede intestinal que pode fazer com que bactérias e toxinas "vazem" do intestino. "Há o trânsito de substâncias potencialmente tóxicas para o sangue, e isso está relacionado ao desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes, enfermidades cardiovasculares e até Alzheimer", explica, em comunicado, Cristina Andrés-Lacueva, professora da Faculdade de Farmácia e Ciências dos Alimentos da Universidade de Barcelona.

A pesquisadora e sua equipe avaliaram se a alimentação evitaria o problema. Para isso, selecionaram 51 pessoas com mais de 60 anos e as submeteram a uma dieta rica em polifenóis — compostos orgânicos encontrados em frutas e plantas — por oito semanas. Constataram que a inclusão de até três porções diárias de alimentos como suco de maçã, cacau, chocolate amargo, chá-verde, laranja e romã fortaleceu a parede intestinal dos voluntários.

As amostras de sangue e fezes revelaram que os benefícios estavam relacionados a alterações na microbiota desencadeadas pela dieta. "Por exemplo, a teobromina e a metilxantina, derivadas do cacau e do chá-verde, se relacionam positivamente com bactérias produtoras de butirato (ácido graxo), que protege a parede do intestino, e se relacionam inversamente com a zonulina, o único regulador conhecido ligado à permeabilidade intestinal. Pesquisas já revelaram que, quando ativada, essa proteína aumenta o risco de síndrome da permeabilidade", detalha Andrés-Lacueva.

Para a pesquisadora, os dados podem ser usados como base para a construção de dietas personalizadas e direcionadas a cada fase da vida. "Uma maior ingestão de frutas, verduras e outros alimentos descritos nesse trabalho fornece fibras e polifenóis que ajudam a contrabalançar os danos à permeabilidade intestinal, que são decorrentes do envelhecimento", enfatiza.

> **Não é apenas a reposição de cálcio que previne um idoso de ter fraturas ósseas, mas, sim, aquilo que está relacionado ao seu estilo alimentar não inflamatório"**
>
> ***Agostinho Moreira,*** *médico especialista em longevidade da clínica Viva Mais, em Brasília*

Leandro Rodrigues, nutricionista clínico do Hospital Santa Marta, em Brasília, destaca que os resultados mostram a importância da manutenção da microbiota por meio de uma alimentação adequada. "Vemos como é essencial que idosos façam o consumo regular de compostos bioativos, como os polifenóis, que contribuem para a proliferação das chamadas bactérias probióticas. O desequilíbrio entre a quantidade dessas bactérias benéficas e as patogênicas é conhecido como disbiose intestinal, que, por sua vez, leva à superprodução e à absorção de substâncias tóxicas."

Segundo o médico, o intestino permeável tem sido foco de vários estudos, em que se procura elucidar como a microbiota tem influência na regulação de mecanismos que promovam melhora na qualidade de vida e na prevenção de doenças. "Estudos também têm mostrado estratégias que ajudam nesse equilíbrio da microbiota. Podemos destacar mudanças no estilo de vida, como incentivar o idoso a ser mais fisica e mentalmente ativo, e sobretudo alterações no padrão alimentar", ilustra.

Inflamações

Também muito ligada a boas condições de vida na terceira idade, a saúde dos ossos pode ser melhorada com um regime estratégico, mostra um estudo americano. "Pesquisas anteriores ligaram nutrientes específicos à fragilidade ou à função óssea, mas não investigaram toda a dieta de um indivíduo e qual o impacto dela nesse sistema ao longo do tempo", relata, em comunicado, Courtney L. Millar, pesquisadora do Departamento de Medicina da Universidade de Harvard e uma das autoras do estudo.

A pesquisa avaliou dados relacionados à alimentação de 1.701 idosos saudáveis colhidos por mais de 10 anos. Constatou-se que a dieta pró-inflamatória, rica em carboidratos simples ou em gorduras saturadas, estava associada a uma maior vulnerabilidade óssea. Os participantes que seguiam esse regime tinham duas vezes mais risco de desenvolver problemas ósseos do que aqueles com uma dieta anti-inflamatória.

Os cientistas defendem que a ingestão regular de alimentos que contêm fibras e antioxidantes pode impedir que os idosos tenham fragilidade óssea. "Embora sejam necessários mais estudos, diretrizes baseadas em uma dieta anti-inflamatória podem ajudar a reduzir a porcentagem de pessoas que podem desenvolver fragilidade óssea e ter as condições relacionadas, como quedas e fraturas, e isso ajuda a melhorar a qualidade de vida", afirma Millar.

Para Agostinho Moreira, médico especialista em longevidade da clínica Viva Mais, em Brasília, os dados obtidos trazem informações valiosas para o combate a um problema muito comum na terceira idade: a osteoporose. "Hoje, sabemos que não é apenas a reposição de cálcio que previne um idoso de ter fraturas ósseas, mas, sim, aquilo que está relacionado ao seu estilo alimentar não inflamatório, que se dá pelo consumo de fibras, frutas, verduras, legumes integrais, como feijão-preto, lentilha e grão-de-bico, e de carnes magras com menos gordura saturada, como as de aves e peixes", detalha.

Já uma alta ingestão de alimentos como carnes vermelhas, processados e carboidratos simples — açúcar, massas e pães, por exemplo — não favorece um estado metabólico saudável, afirma o especialista. "Eles geram inflamação crônica de baixo grau, o que favorece a osteoporose", explica.

Maior proteção cognitiva

A saúde cerebral também pode ser promovida ao se adotar uma boa dieta. Cientistas da Universidade de Barcelona, na Espanha, constataram esse benefício entre idosos que consumiam mais plantas e frutas. No estudo, feito em parceria com cientistas franceses, os investigadores avaliaram, ao longo de 12 anos, um grupo de 842 pessoas com mais de 65 anos nas regiões de Bordeaux e Dijon, na França.

Após estudar dados relacionados à alimentação e à saúde dos voluntários, a equipe concluiu que idosos que consumiam com frequência alimentos como cacau, café e cogumelos apresentavam um comprometimento cognitivo menor. As análises sanguíneas dos participantes também mostraram que alguns metabólitos presentes nesses alimentos, como a 2-furoilglicina e a 3-metilantina, comum no café e o cacau, podem estar relacionados a esse efeito protetor.

"O que vimos é o papel modulador da dieta no risco de sofrer comprometimento cognitivo. Os resultados mostram uma associação significativa entre esses processos e certos metabólitos", afirma Mireia Urpí-Sardà, pesquisadora do Departamento de Nutrição, Ciência dos Alimentos e Gastronomia da universidade espanhola e uma das autoras do estudo.

Universidade de Barcelona/Divulgação



Alimentos ingeridos por idosos com melhor saúde neural

Adoçante

Também chamou a atenção da equipe o fato de a sacarina, presente em adoçantes artificiais, estar associada a um efeito prejudicial na função cognitiva dos voluntários. Para os especialistas, os dados vistos precisam ser aprofundados em pesquisas maiores, na tentativa de que, em um momento, as informações possam ser usadas como armas protetivas à saúde neural dos idosos.

"É essencial o estudo da relação entre o deficit cognitivo, o metabolismo da microbiota e o metabolismo alimentar. Só assim, poderemos desenvolver estratégias preventivas e terapêuticas que ajudem a cuidar da nossa saúde cognitiva", enfatiza Urpí-Sardà. (**VS**)