

Prevenção no prato

Estudo com mais de 35 mil voluntários mostra que uma alimentação pobre em nutrientes eleva o risco de diabetes tipo 2 independentemente de propensão genética. A chance de desenvolver a doença aumenta 30% para quem come mal

» VILHENA SOARES

Uma dieta pobre pode aumentar o risco de uma pessoa ter diabetes tipo 2, independentemente da susceptibilidade genética a essa enfermidade, diz um estudo norte-americano. No artigo, os especialistas observaram que uma alimentação com baixo teor de nutrientes está associada a um aumento de 30% na chance de se desenvolver o distúrbio metabólico. A pesquisa foi publicada na edição de ontem da revista *Plos One* e reforça a importância de escolhas de vida saudáveis para prevenir o problema.

Os autores do estudo explicam que, nos últimos anos, uma série de fatores genéticos foi associada a um maior risco de um indivíduo desenvolver a diabetes tipo 2. “É possível agrupar milhares de variantes de DNA com impacto considerável na manifestação dessa doença. Temos visto diferentes formas de resistência à insulina, por exemplo, que estão relacionadas à genética, e que aumentam as chances de um paciente apresentar esse problema metabólico”, destacaram os pesquisadores, no artigo.

Os cientistas resolveram investigar a influência da genética associada a um fator ambiental também relacionado ao desenvolvimento da enfermidade: a alimentação. “Estudos anteriores mostraram que a adesão a um estilo de vida saudável está associada à redução do risco da diabetes tipo 2, mas não ficou claro se isso se mantém em relação a todos os perfis genéticos”, ressaltaram, no trabalho. Para decidir a questão, os pesquisadores analisaram dados de três grandes estudos anteriores, feitos com informações médicas de 35.759 profissionais de saúde dos Estados Unidos, acompanhados por cerca de quatro anos. Os voluntários informaram constantemente o tipo de refeições que consumiam e passaram por exames periódicos, realizados durante a rotina de trabalho em hospitais.

Combate

Por meio das análises, a equipe constatou que, independentemente do risco genético dos participantes, uma dieta de baixa qualidade em comparação com refeições saudáveis, estava associada a um aumento de 30% no risco de sofrer com diabetes tipo 2. “Essa descoberta sugere que recomendações dietéticas saudáveis para a prevenção

da doença podem ser implantadas na população em geral, pois as diferenciações genéticas não parecem modificar o resultado”, detalhou, em um comunicado à imprensa, Jordi Merino, um dos autores do estudo e pesquisador da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos.

Os responsáveis pela análise também destacaram que o trabalho apresenta limitações, já que foram avaliados pacientes, em sua maioria, com ascendência europeia. Ainda assim, eles acreditam que os dados podem ser usados na área clínica e contribuir para o combate à doença. “Estudos recentes têm mostrado que, no futuro, provavelmente, vamos adotar a nutrição de precisão, uma dieta construída com base nas características de cada indivíduo, porém não temos dados muito claros em relação a esse tema. Nosso estudo mostra que, enquanto nos preparamos para esse cenário, é apropriado manter a recomendação padrão, de optar sempre por alimentos saudáveis para toda a população, pois os benefícios serão os mesmos”, ressaltou Merino.

A médica Érika Fernanda de Faria, endocrinologista do Hospital Santa Lúcia, em Brasília, assinalou que as conclusões reforçam a importância de uma dieta equilibrada, já que ela também evita a obesidade, outro fator de risco para diabetes. “São diversos os elementos que levam uma pessoa a desenvolver esse problema de saúde. Temos a genética e também a condição socioeconômica. Com esses dados, observamos como uma dieta menos rica em nutrientes, algo que também já era conhecido como um fator de risco para a enfermidade, tem uma influência enorme para todos os indivíduos, independentemente do seu perfil genético”, detalhou a especialista. “A alimentação ruim é o que pode provocar problemas como a resistência à insulina, que vai desencadear a doença, além da obesidade, outro fator de risco. É por isso que também insistimos para que as pessoas adotem hábitos saudáveis, como os exercícios físicos, evitando, assim, o sedentarismo e esse acúmulo de peso”, acrescentou.

Para a endocrinologista, estudos semelhantes devem surgir no futuro. “Estamos evoluindo muito nessa área, principalmente com o uso de novos dados genéticos relacionados a enfermidades diversas, e todas essas informações vão ser usadas com o mesmo objetivo, que é evitar que esses problemas de saúde surjam, usando todas as ferramentas possíveis para isso”, frisou.

AFP



Adesão a uma dieta saudável é determinante mesmo quando não há predisposição para o distúrbio metabólico

Vizinhança perigosa

Morar perto de restaurantes do tipo fast food pode aumentar o risco de diabetes tipo 2. O alerta foi feito por cientistas internacionais, que acompanharam a rotina nutricional de mais de 12 mil pessoas e analisaram as opções alimentares disponíveis para compra de comida na região em que vivem. Os resultados foram publicados na última edição da revista *Plos Medicine*.

“Os ambientes alimentares têm impacto na dieta e na obesidade, dois fatores de risco para diabetes, mas esse fator não foi muito explorado em estudos científicos”, destacaram os pesquisadores, no artigo. Na investigação, a equipe avaliou dados relacionados à rotina alimentar de 12.167 pessoas que viviam em Bangladesh e no Sri Lanka, de 2018 a 2020.

Os especialistas também reuniram informações médicas dos voluntários, como diagnóstico prévio da doença metabólica e níveis de glicose no sangue em jejum. Realizaram ainda um mapeamento das ofertas alimentares na região de residência dos voluntários. “Coletamos dados sobre o comércio de refeições disponível a até 300m da casa de cada participante, categorizando o tipo de loja e

Yalinda De Almeida/Divulgação



Cardápio fast food: proximidade de casa é prejudicial

classificando os produtos como saudáveis ou não”, detalharam os pesquisadores.

Glicose

Por meio das análises, os cientistas descobriram que

uma maior densidade de estabelecimentos de fast food perto de casa estava associada a um aumento de 8% na probabilidade de diagnóstico de diabetes — ter pelo menos um varejista de alimentos não saudáveis nas

proximidades da residência foi associado a um aumento de 2,14mg/dL (miligramas por decilitro) de glicose no sangue. Além disso, mulheres e pessoas de alta renda eram mais propensas a apresentar níveis mais elevados de diabetes mellitus.

Os cientistas acreditam que os dados verificados servem como um alerta valioso para a população. “Nossos resultados mostram que intervenções direcionadas ao meio ambiente podem ser eficazes na prevenção do diabetes. É preciso que as pessoas estejam atentas, pois, sem querer, por comodismo, podem acabar adotando uma dieta mais calórica e prejudicial”, destacou, em um comunicado à imprensa, Marisa Miraldo, pesquisadora do Imperial College Business School, no Reino Unido, e um dos autores do estudo. “Com o número de casos de diabetes aumentando em todo o mundo, também é importante que empresas e varejistas de alimentos e bebidas intensifiquem suas agendas de sustentabilidade, para promover melhores dietas e, com isso, prevenir essa enfermidade”, acrescentou a especialista. (VS)

REPRODUÇÃO

Anticoncepcional sob demanda

» PALOMA OLIVETO

Realizado com nove mulheres, um pequeno estudo publicado na edição on-line da revista *BMJ Sexual & Reproductive Health* sugere que a combinação de um anticoncepcional de emergência e um anti-inflamatório não esteroide pode ser a receita de uma pílula anticoncepcional sob demanda. Segundo a pesquisa, o coquetel formado pelo acetato de ulipristal e pelo inibidor de COX-2 meloxicam interrompeu a ovulação no ponto do ciclo em que o risco de gravidez é maior.

Nos dias que antecedem a ovulação, conhecidos como surto lúteo, a fertilização do óvulo é muito provável de acontecer. A pílula emergencial acetato de ulipristal interrompe a ovulação, mas somente se tomada antes do início dessa fase. Drogas como inibidores de COX-2, por outro lado, ainda podem cumprir esse papel, mesmo após o início do pico de fertilidade.

Os pesquisadores, portanto, queriam descobrir se a combinação de ambas as drogas poderia funcionar, com o objetivo de identificar um candidato principal para uma pílula

Rawpixel/Divulgação



anticoncepcional sob demanda e altamente eficaz para uso antes ou depois do sexo, conforme necessário, ou como uma

emergência. Um artigo de 2014 que fez a revisão de 19 estudos multinacionais constatou que a maioria das mulheres gostaria

Combinação de pílula de emergência e anti-inflamatório interrompe ovulação, segundo estudo

de tomar o medicamento apenas quando realmente necessário.

Eficácia

Nove mulheres saudáveis com idades entre 18 e 35 anos foram incluídas no novo estudo, todas com períodos regulares. Cada uma foi monitorada em dois ciclos menstruais: um basal, para identificar padrões ovulatórios normais, e um sob tratamento, quando as participantes receberam uma dose combinada de 30mg de acetato de ulipristal e 30mg de meloxicam na época do surto lúteo. Foram realizados exames de ultrassom, e os principais hormônios foram medidos para identificar o aumento lúteo e se houve ovulação.

Em seis mulheres, houve interrupção da ovulação com a administração do coquetel. Os especialistas explicam que esse é um estudo exploratório e com um número pequeno de participantes, o que justifica a realização de mais pesquisas sobre segurança e eficácia. Mas, no artigo, destacaram que os resultados são promissores: “Quando comparamos as taxas de interrupção da ovulação em nosso estudo com os estudos anteriores nos quais nosso protocolo se baseia, a combinação de acetato de ulipristal e meloxicam interrompeu a ovulação em cada fase da janela fértil mais do que qualquer outro medicamento pesquisado anteriormente.”