

A dieta da longevidade

Após analisar dados sobre hábitos nutricionais colhidos durante mais de 100 anos, cientistas americanos indicam as escolhas alimentares que podem retardar o envelhecimento. Privilegiar leguminosas, grãos integrais e vegetais é uma das principais recomendações

» VILHENA SOARES

A quantidade de estudos científicos que investigam a alimentação é extensa, e parte dessas análises, feitas tanto em cobaias quanto em grupos populacionais, revela informações importantes para quem busca melhorar os hábitos nutricionais. A fim de ajudar esse público, pesquisadores dos Estados Unidos revisaram centenas desses trabalhos para, a partir deles, elencar as melhores escolhas alimentares para retardar o envelhecimento. A receita da longevidade foi detalhada na edição mais recente da revista *Cell*.

“Exploramos o que já sabemos sobre nutrientes, jejum, genes e longevidade em espécies distintas e conectamos essas ligações a estudos clínicos e epidemiológicos feitos com primatas e humanos, incluindo indivíduos centenários (com mais de 100 anos)”, relata, em comunicado à imprensa, Valter Longo, professor da Universidade do Sul da Califórnia e um dos autores do estudo.

Na análise, os pesquisadores incluíram também uma revisão de diferentes formas de jejum, como o intermitente (frequente e de curto prazo) e o periódico (realizado duas vezes por mês). Além dos estudos de terceiros, consideraram informações obtidas nos próprios estudos sobre alimentação e envelhecimento. “Nossa investigação abordou informações valiosas sobre regimes bastante populares, como a dieta cetogênica (com alto teor de gordura e baixo teor de carboidratos), as vegetarianas, as veganas e a mediterrânea”, indicam os autores do artigo.

A dieta que promove a longevidade, mostra o trabalho, tem uma regra essencial: o consumo de moderado a alto de carboidratos de fontes não refinadas, além de quantidades mais baixas de proteínas e gorduras, dando preferência às de origem vegetal. Essas precisam

University of Southern California/Stephanie Kleinman



Não é algo para ser adotado apenas como uma restrição alimentar, destinada só para a perda de peso. Deve ser um estilo de vida (...) Ajudará a evitar a morbidade e manter o bem-estar na idade avançada”

Valter Longo,
professor da Universidade do Sul da Califórnia e um dos autores do estudo

preencher pelo menos cerca de 30% das necessidades energéticas de um indivíduo.

“Resumindo, é importante consumir muitas leguminosas, grãos integrais e vegetais, evitar a carne vermelha ou processada, consumir apenas quantidades baixas de carne branca, um pouco de peixe, ter bons níveis de ingestão de nozes e azeite e comer um pouco de chocolate amargo”, explica Longo.

Jejum

Segundo os autores, idealmente, as refeições do dia deveriam ocorrer dentro de uma janela de 11 a 12 horas, permitindo, assim, um período diário de jejum. “Outra alternativa é adotar um ciclo intermitente de cinco dias de jejum a cada três a quatro meses, pois essa medida também pode ajudar a reduzir a resistência à insulina, a pressão arterial e outros fatores de risco

para indivíduos com maior risco de doenças”, indicam.

A dieta deve ser adaptada aos indivíduos com base no sexo, na idade, no estado de saúde e na genética. “Por exemplo, pessoas com mais de 65 anos podem precisar aumentar a quantidade de proteína ingerida para combater a fragilidade e a perda de massa corporal magra, pois, nas pesquisas que realizamos até agora, vimos que quantidades mais altas desse nutriente são uma melhor alternativa para idosos com mais de 65 anos, mas não ideais para indivíduos com menos de 65 anos”, ilustra Longo.

O cientista também indica o auxílio de um profissional que ajude na avaliação desses fatores mais individuais. “A dieta da longevidade não é algo para ser adotado apenas como uma restrição alimentar, destinada só para a perda de peso. Deve ser um estilo de vida focado em atrasar o envelhecimento, que pode

70 Mil Assessoria/Divulgação



Dieta lembra a mediterrânea, que é comum em cidades longevas

complementar outros cuidados de saúde padrão. Como medida preventiva, ela ajudará a evitar a morbidade e manter o bem-estar na idade avançada”, defende.

Mediterrânea

Na próxima fase da pesquisa, os cientistas devem acompanhar um grupo de 500 pessoas

no sul da Itália para avaliar, de forma mais detalhada, as semelhanças e as diferenças entre a dieta da longevidade e os regimes de estilo mediterrâneo, que são comuns nas chamadas “zonas azuis”. São os locais que abrigam um grande número de pessoas com 100 anos ou mais, como as regiões de Sardenha, na Itália, de Okinawa, no Japão, e de Loma Linda, nos Estados Unidos.

Mariana Melendez, nutricionista e doutoranda em nutrição humana pela Universidade de Brasília (UnB), também percebe similaridades entre os regimes alimentares. “Esse estudo faz recomendações muito semelhantes às da dieta mediterrânea. Mas a questão do jejum já é algo que precisa ser melhor estudado, pois não temos evidências de que ele ajude na redução calórica”, observa. “Acredito que apenas com mais avanços de pesquisa, com investigações mais profundas, essa técnica poderá ser recomendada, até porque ela pode gerar transtornos agressivos, como a compulsão alimentar. Por isso, é necessário ter muito cuidado.”

A especialista brasileira reforça o alerta de que todas as medidas de restrição alimentar precisam ser estabelecidas com base no perfil do paciente. “É necessário individualizar, pois também temos que considerar quais são os hábitos de cada pessoa, se ela tem mais atividades no período noturno, por exemplo. Tudo isso precisa ser levado em conta na hora de adotar restrições nutricionais”, explica.

O tamanho da amostra avaliada chamou a atenção de Melendez e também é destacado pelos cientistas. “Estamos felizes com nossos resultados, pois temos um grande e rico arsenal de informações relevantes, construídas em mais de um século de pesquisa. Com ele, podemos começar a definir uma dieta de longevidade com base sólida para a recomendação nutricional e também capaz de auxiliar pesquisas futuras”, afirma Longo.

EM 50 ANOS

Calor pode levar a mais 15 mil "saltos" de vírus entre espécies

Um estudo americano mostra que, devido à crise climática, nos próximos 50 anos, ocorrerão ao menos 15 mil casos de vírus saltando entre espécies. O fenômeno poderá alimentar uma disseminação “potencialmente devastadora” de doenças, aumentando o risco de novas pandemias, alertam os pesquisadores. “Essa pesquisa fornece evidências incontestáveis de que as próximas décadas não serão apenas mais quentes, mas mais doentes”, afirma, em comunicado, Gregory Albery, especialista em ecologia da Universidade de Georgetown e um dos responsáveis pelo trabalho.

No estudo, publicado na última edição da revista britânica *Nature*, os autores explicam que, com o aumento contínuo da temperatura do planeta, muitas espécies de seres vivos são forçadas a se mudarem para novas áreas em busca de condições adequadas de sobrevivência. Ao realizar esse trajeto “forçado”, esses animais levam seus parasitas e patógenos, fazendo com que eles se espalhem entre espécies.

“Isso aumentará o risco do que chamamos de ‘transferência zoonótica’, em que os vírus são levados de animais para

JEFF HAYNES



Morcegos e outros bichos trocam de habitat devido às mudanças climáticas e ficam mais perto dos humanos: risco de infecções

pessoas, potencialmente desencadeando outra pandemia”, afirmam os autores. “À medida que o mundo muda, a face da doença também mudará”, enfatiza Albery. Para chegar à conclusão, o grupo avaliou como, até 2070, os habitats de 3.870 espécies de mamíferos podem mudar em resposta a diferentes cenários climáticos. Um modelo de padrões de

compartilhamento viral serviu de base para os cálculos.

Com base nos dados, os investigadores observaram que novos encontros entre espécies de mamíferos ocorrerão em todo o mundo, mas estarão concentrados em áreas de alta densidade populacional humana, como a África tropical e o sudeste da Ásia. “Prevê-se que esses novos eventos de compartilhamento

de vírus sejam conduzidos predominantemente por morcegos, que, provavelmente, abrigam vírus com alta chance de serem transmissíveis a humanos”, indicam os autores.

Vigilância

O estudo indica, ainda, que é possível que esse fenômeno já esteja acontecendo.

“Surpreendentemente, descobrimos que essa transição ecológica já pode ser uma realidade, e manter o aquecimento abaixo de 2°C não reduzirá o compartilhamento de vírus no futuro”, alertam.

Segundo os autores, esses dados reforçam a necessidade de adotar medidas de monitoramento viral mais avançadas, que ajudem a evitar o surgimento de novas enfermidades, como



Essa pesquisa fornece evidências incontestáveis de que as próximas décadas não serão apenas mais quentes, mas mais doentes”

Gregory Albery,
especialista em ecologia da Universidade de Georgetown e um dos responsáveis pelo estudo

a covid-19. “Nossas descobertas sugerem que as mudanças climáticas têm o potencial de se tornar uma força motriz dominante na transmissão viral entre espécies, o que pode aumentar o risco de transmissão de doenças infecciosas aos seres humanos. A vigilância pode ajudar a identificar essas doenças infecciosas que saltam entre as espécies e evitar situações ainda mais graves”, ressaltam.