

Cientistas da Alemanha identificam uma relação entre o déficit do ácido graxo e a ocorrência da doença dermatológica. De 100 pacientes com o problema na pele, 94 consumiam menos composto do que o recomendado

Falta ômega-3 e sobram acnes

Uma dieta pobre em ômega-3 pode favorecer o surgimento de acnes, indica um grupo de cientistas da Alemanha. Ao avaliar os hábitos alimentares de 100 voluntários com a doença de pele, a equipe constatou que 94% deles apresentavam nível abaixo do recomendado desse ácido graxo no sangue. A descoberta, avaliam, pode ajudar no desenvolvimento de novas estratégias não medicamentosas para evitar o problema que afeta de 85% a 100% da população em algum momento da vida, estimam especialistas.

"A nutrição desempenha um papel fundamental na prevenção, no início e no curso de muitas doenças, incluindo distúrbios dermatológicos, como a acne", afirma, em comunicado, Anne Grtler, líder do estudo. "Como parte de uma abordagem moderna de tratamento, os médicos devem fornecer aos pacientes informações sobre como suas escolhas alimentares podem afetar o diagnóstico dermatológico e melhorar os resultados terapêuticos", completa a pesquisadora do Departamento de Dermatologia e Alergia da Universidade Ludwig-Maximilian, em Munique.

O ômega-3 pode ser encontrado em alimentos como legumes, algas, nozes, sementes, peixes não cultivados — salmão selvagem e sardinha, por exemplo. Ele estimula a produção de prostaglandinas E1 e E3 e leucotrieno B5, que conseguem diminuir inflamações — como a das glândulas sebáceas, o que dá origem à acne.

Além disso, essa gordura saudável reduz os níveis do fator de crescimento semelhante à insulina (IGF-1), o hormônio central que induz à acne. No estudo, os pacientes com níveis de ômega-3 inferiores a 8% apresentaram níveis mais elevados de IGF-1, quando comparados aos com taxas do composto conforme o recomendado. Nos voluntários com déficits ainda piores — inferiores a 4% —, os níveis do hormônio indutor de acne

aumentaram ainda mais.

Segundo Grtler, durante muitos anos, a dieta ocidental foi ligada a uma maior vulnerabilidade ao surgimento de acne. Isso por conta dos efeitos diretos no nível do hormônio IGF-1. "As medidas nutricionais preventivas e terapêuticas de acompanhamento, no entanto, ainda não foram suficientemente abordadas. A esse respeito, os ácidos graxos ômega-3 parecem mais promissores devido aos seus efeitos anti-inflamatórios", avalia.

Porém, a cientista pondera que os resultados obtidos agora não significam que a suplementação de ômega-3 pode ser indicada livremente como forma de evitar a acne. "Para determinar o efeito que um suplemento pode ter, os níveis basais do paciente precisam, primeiro, ser investigados a fim de avaliar se existem deficiências reais", explica. O estudo foi apresentado no Simpósio de Primavera da Academia Europeia de Dermatologia e Venereologia (EADV), que encerra hoje, na Eslovênia.

Professor-assistente do Departamento de Dermatologia e Venereologia da Universidade Akdeniz, Asli Bilgic ressalta que a acne é uma condição que pode ter grande impacto na vida pessoal e profissional. "É também um dos motivos mais frequentes de consulta na clínica geral, pois os pacientes procuram maneiras de aliviar os sintomas", diz.

Ter, entre as opções terapêuticas, uma abordagem simples é muito bem-vindo, avalia o especialista. "Essa pesquisa nos ajuda a dar um passo mais perto de fornecer tratamentos eficazes para milhões de pessoas que enfrentam constrangimento e estigma indo além das pomadas tóxicas da pele e dos tratamentos sistêmicos clássicos. Ela vai para um caminho que pode trazer benefícios adicionais à saúde e reforça a ideia de que uma alimentação saudável é essencial para a remissão a longo prazo da acne", afirma.

RAJESH JANTILAL



A sardinha é um dos peixes ricos em ômega-3: o composto reduz o nível do principal hormônio ligado à acne e ameniza inflamações

Para determinar o efeito que um suplemento pode ter, os níveis basais do paciente precisam, primeiro, ser investigados a fim de avaliar se existem deficiências reais"

Anne Grtler, líder do estudo e pesquisadora da Universidade Ludwig-Maximilian

Vegetais protegem dos poluentes

A ingestão diária de vegetais como aipo, cenoura, nabo e salsa, ricos em fitonutrientes, podem ajudar a mitigar o efeito da exposição a poluentes do ar. Segundo cientistas da Universidade de Delaware, nos Estados Unidos, esses alimentos protegem o corpo do acúmulo de acroleína, um irritante para os pulmões e a pele encontrado de forma abundante na fumaça do cigarro e no escapamento de automóveis.

Em testes, a equipe liderada por Jae Kyeom Kim constatou que o estresse oxidativo desencadeado pela acroleína pode ser reduzido e seus impactos, mitigados com a ingestão regular de

vegetais da família apiácea. "Os resultados sugerem que esses vegetais podem fornecer proteção contra danos e inflamação induzidos pela acroleína porque eles aumentam, no fígado, a conversão da acroleína em um ácido solúvel em água para excreção corporal", relatam os autores do artigo, publicado na revista *The Journal of Nutritional Biochemistry*.

Em uma segunda etapa da pesquisa, o grupo buscou determinar qual a quantidade desses alimentos deve ser ingerida para obter o benefício. "Quando calculamos isso, determinamos que a quantidade diária real de calorias de vegetais apiáceos para

humanos é de aproximadamente 1 e 1/3 xícara por dia", afirma Kim. "Não requer uma alta ingestão para ver a diferença, e essa é uma quantidade alcançável."

Kim e colegas enfatizam a importância de implementar mudanças comportamentais na dieta como solução para combater o acúmulo de substâncias tóxicas. "A pesquisa identificou que é a totalidade de nutrientes em frutas e vegetais que suporta resultados benéficos para a saúde em vez de um único nutriente", justifica. "Focar em uma dieta saudável de alimentos integrais é mais impactante do que confiar em suplementos individuais."

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

Segunda-feira, 9

UM MINEIRO NA BLUE ORIGIN

A Blue Origin lançará seu quinto voo tripulado, que levará a bordo o primeiro turista espacial brasileiro, o engenheiro Victor Correa Hespanha (foto). Aos 28 anos, o mineiro também será o primeiro "criptonauta" da história. A data do voo será anunciada em breve, segundo comunicado da Blue Origin. Quando embarcar no foguete New Shepard, da companhia de Jeff Bezos, Victor realizará um sonho de criança com a ajuda da Crypto Space Agency (CSA), uma aliança que tem como objetivo aliar a tecnologia da indústria espacial ao poder financeiro dos mercados de criptomoedas para impulsionar a inovação. O mineiro garantiu sua vaga ao adquirir um NFT (token não fungível) pela primeira vez no que a CSA descreveu, em nota, como "um momento histórico que começa a revelar o impacto na vida real" que a web.3 pode ter, "ao tornar a viagem espacial acessível para pessoas comuns". "Eu comprei [o NFT] pensando na valorização potencial", disse o brasileiro, citado no comunicado. "Eu nunca imaginei que o meu seria sorteado". Victor Hespanha será o segundo brasileiro a viajar ao espaço, depois do então astronauta Marcos Pontes, em 2006.

Instagram/Reprodução



Quarta-feira, 11

NOBEL DE FÍSICA GANHA O PRÊMIO TEMPLETON

O americano Frank Wilczek, Nobel de Física por seu trabalho para transformar a compreensão das forças fundamentais da natureza, conquistou o prestigioso prêmio Templeton, um dos reconhecimentos individuais mais importantes do mundo. Antes mesmo do anúncio, ele ressaltou que o vencedor deveria testemunhar o poder inspirador da ciência em um momento no qual os cientistas são alvo de críticas crescentes. "Nos Estados Unidos, onde vivo, isso é evidente nos últimos anos, e todo um partido político se dedica a isso", disse Wilczek, professor do MIT. "Estas pessoas dizem 'posso encontrar minha própria informação na internet', mas não existiria internet sem uma compreensão da mecânica quântica e a ciência, e de todo o trabalho dos engenheiros!", acrescentou. O trabalho de Wilczek inclui uma explicação de uma das forças fundamentais da natureza: a chamada "interação forte", produzida entre os "quarks" — partículas fundamentais que estão no coração do átomo. A descoberta lhe rendeu o Prêmio Nobel de Física em 2004, que conquistou com outros dois cientistas americanos — David Gross e David Politzer. O prêmio Templeton, de mais de US\$ 1,3 milhão, é uma homenagem a quem explora as questões mais profundas do universo e o lugar ocupado pela humanidade. O físico apresenta uma explicação para a matéria escura, que, acredita-se, constitui 80% do Universo, ainda que seja desconhecida na natureza.

AFP



Terça-feira, 10

ERUPÇÃO CHEGOU AO ESPAÇO

Os efeitos da erupção do vulcão Hunga Tonga-Hunga Ha'apai, em 15 de janeiro, em Tonga, chegaram ao espaço, segundo a agência espacial americana, a Nasa. A análise de dados coletados por satélites mostra que, horas após a explosão, ventos com velocidade de furacão e correntes elétricas incomuns se formaram na ionosfera — a atmosfera superior eletrificada da Terra, entre 100 a 1.000 quilômetros de distância. "O vulcão criou um dos maiores distúrbios no espaço que vimos na era moderna", disse Brian Harding, físico da Universidade da Califórnia, Berkeley, e principal autor do estudo, publicado na revista *Geophysical Research Letters*. A descoberta pode ajudar em novas pesquisas sobre como eventos na Terra podem afetar o clima no espaço, aposta a equipe.

Quinta-feira, 12

FEIJÃO DESNUTRIDO

Pesquisadores da Universidade Politécnica de Valência, na Espanha, avaliaram os efeitos das mudanças climáticas em relação ao plantio de feijões. Ao submeter diversos tipos de sementes a diferentes temperaturas, os autores do estudo, publicado na revista *Scientific Reports*, constataram que as linhagens do alimento mais comercializadas em todo o mundo apresentaram falhas em sua morfologia e reprodução. Para os cientistas, os dados obtidos reforçam os riscos futuros de escassez de recursos nutritivos desencadeados pelo avanço do aquecimento global.