

Perda de peso é a mesma entre adultos que reforçam a refeição do começo do dia e aqueles que turbinam o jantar. Os primeiros, porém, sentem menos fome. Pesquisa escocesa poderá ajudar nos regimes de profissionais que trabalham em horários atípicos

Comer mais calorias de manhã não emagrece

Aquela máxima de que o ideal é tomar o café da manhã como um rei, ter o almoço de um príncipe e o jantar de um mendigo parece não fazer sentido — pelo menos se o seu objetivo for manejar a ingestão de calorias para perder peso. Um estudo divulgado na edição de ontem da revista *Cell Metabolism* mostra que apostar apenas no melhor horário da principal refeição não é garantia de emagrecimento. Em testes, voluntários que investiram em momentos distintos do dia para a dieta obtiveram praticamente o mesmo resultado.

“Existem muitos mitos em torno do momento de comer e como isso pode influenciar o peso corporal ou a saúde (...) Nós, no campo da nutrição, nos perguntamos como isso poderia ser possível”, relata, em comunicado, Alexandra Johnstone, pesquisadora do Instituto Rowett, da Universidade de Aberdeen, na Escócia, e uma das integrantes da pesquisa.

Segundo Johnstone, esse entendimento foi impulsionado principalmente pelos estudos sobre o ritmo circadiano, também conhecido como relógio biológico do corpo humano. Dúvidas sobre para onde iria a energia em diferentes momentos do dia surgiram entre especialistas da área. “Decidimos dar uma olhada mais de perto em como a hora do dia interage com o metabolismo”, conta a também professora da área de controle do apetite na instituição escocesa.

Para isso, Johnstone e colegas recrutaram indivíduos saudáveis que estavam acima do peso ou obesos para se submeterem a um experimento com dietas controladas. Os 30 participantes — 16 homens e 14 mulheres — tiveram que seguir um regime carregado de calorias pela manhã ou à noite. Ambas as dietas tinham a mesma quantidade de calorias

» Monkeypox: risco neurológico

Cientistas da University College London relatam, na revista *eClinicalMedicine*, a ocorrência de complicações neurológicas e psiquiátricas em infectados pelo vírus monkeypox. Encefalite (inflamação cerebral), confusão, convulsões, dor de cabeça, ansiedade e depressão estão entre os problemas detectados. O grupo relata que ainda não é possível estimar a prevalência dessas complicações no surto atual da doença. Já se sabe, porém, que aquelas mais graves, como convulsões ou encefalite, acometem poucos pacientes: de 2% a 3%. Ainda assim, avalia Jonathan Rogers, autor principal do estudo, o resultado merece atenção. “Nosso estudo destaca a necessidade de mais investigações (...) Também há evidências de que distúrbios de humor, como depressão e ansiedade, são relativamente comuns em pessoas com varíola dos macacos”, indica. A equipe avaliou dados de 1.512 participantes — 1.031 dos quais com infecção confirmada —, em Estados Unidos, Nigéria, República Democrática do Congo, República do Congo e Reino Unido.

— com equilíbrio de 30% de proteína, 35% de carboidrato e 35% de gordura —, mas havia regra sobre o horário para ingestão dos alimentos.

Todos os participantes seguiram as duas dietas. Inicialmente, eles foram escolhidos, de forma aleatória, para seguir um regime durante quatro semanas. Depois de um período de uma

semana sem controle sobre o horário de ingestão dos alimentos, cada participante seguiu a dieta contrária também durante quatro semanas. Durante todo o experimento, os voluntários tiveram o metabolismo avaliado.

Menos 3kg

Ao analisar os dados, os pesquisadores descobriram que os gastos de energia e a perda total de peso foram os mesmos para as dietas carregadas pela manhã e à noite. Os indivíduos perderam, em média, um pouco mais de 3kg durante cada um dos períodos de quatro semanas.

O grupo de investigadores também constatou que o horário de maior ingestão de energia influenciou no controle subjetivo do apetite, o que impacta no ganho ou na perda de peso. Aquelas que comeram mais calorias pela manhã sentiram menos fome. “Os participantes relataram que seus apetites eram melhor controlados nos dias em que tomavam um café da manhã maior e que se sentiam saciados durante o resto do dia”, conta Johnstone.

Na avaliação do grupo de pesquisa, esses resultados têm aplicabilidade no mundo real. Eles citam como exemplo o jejum intermitente, também chamado de alimentação com restrição de tempo. “(Os resultados) podem ajudar a determinar a melhor hora do dia para as pessoas que seguem esse tipo de dieta consumirem suas calorias”, indicam, em nota.

Mais estudos

Os autores, porém, pontuam algumas limitações do estudo. A inclusão de indivíduos com excesso de peso e saudáveis, o que reduz a probabilidade de problemas no metabolismo, pode ter influenciado os resultados, indicam. “Assim, mais estudos são

MIGUEL MEDINA



Segundo cientistas, o resultado pode ajudar em estratégias para melhorar regimes de jejum intermitente



Uma coisa que é importante notar é que, quando se trata de tempo e dieta, provavelmente, não haverá uma dieta que sirva para todos”

Alexandra Johnstone, pesquisadora do Instituto Rowett, da Universidade de Aberdeen, na Escócia, e uma das autoras do estudo

das regras por parte dos participantes”, explicam.

A equipe planeja ampliar as pesquisas sobre como a hora do dia afeta o metabolismo, realizando estudos semelhantes ao divulgado na *Cell Metabolism*. Uma das ideias é avaliar profissionais que atuam em turnos distintos. A hipótese é de que é possível que esses indivíduos tenham respostas metabólicas diferentes devido a interrupções em seu ritmo circadiano.

“Uma coisa que é importante notar é que, quando se trata de tempo e dieta, provavelmente, não haverá uma dieta que sirva para todos”, enfatiza Johnstone. “Descobrir isso será o futuro dos estudos de dieta.”

necessários para explorar os efeitos das refeições em vários grupos populacionais e com maior manipulação do horário das refeições”, escrevem.

Outro ponto é que o ensaio foi conduzido em condições de vida

livre. “Embora o benefício disso seja a replicação do contexto da vida real — ou seja, morar em um laboratório afetaria amplamente a atividade física normal dos participantes —, isso aumenta as chances de descumprimento

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

Segunda-feira, 5

VACINA INALÁVEL CONTRA A COVID-19

Autoridades chinesas aprovaram a primeira vacina inalável contra a covid-19. O imunizante da CanSino Biologics, que será usado como dose de reforço de emergência, recebeu sinal verde da administração de produtos médicos do país, informou a empresa em comunicado. A vacina, mais fácil de armazenar, será administrada por via nasal através de um aerossol. Cientistas de vários países do mundo, como Cuba, Canadá e Estados Unidos, estão trabalhando em vacinas que podem ser administradas pelo nariz, via de entrada do coronavírus. Desde 2020, Pequim aprovou oito imunizantes contra o novo coronavírus, desenvolvidos localmente, mas ainda não permitiu que vacinas estrangeiras sejam usadas em seu território.

Terça-feira, 6

NO RITMO DOS CHIMPANZÉS

Inflando o tórax, com um grito gutural e segurando um instrumento, os chimpanzés executam um rufar de tambores usando as raízes grossas das árvores de uma floresta de Uganda, criando ritmos próprios, revelou um estudo publicado na revista britânica *Animal Behaviour*. Segundo a pesquisa, cada um tem seu estilo: alguns batucam ao ritmo do rock e outros são mais “jazzy”. Mas, além disso, esses animais sabem alterá-lo para não revelar onde estão. Cientistas seguiram um grupo de chimpanzés Waibira na floresta ocidental de Budongo, em Uganda, gravando e analisando os toques de sete machos. Seus sons se propagam até mais de um quilômetro pela densa floresta e servem de meio de comunicação para os chimpanzés que se deslocam, segundo Vesta Eleuteri, doutoranda da Universidade de Saint Andrews, na Escócia, e principal autora do trabalho.

Quarta-feira, 7

PAPIRO DA IDADE DO FERRO

A Autoridade de Antiguidades de Israel apresentou uma nota em hebraico antigo escrita em um papiro de 2.700 anos. O documento chegou recentemente a Jerusalém depois de ser descoberto nos Estados Unidos. O fragmento, escrito em paleo-hebreu usado no período do Primeiro Templo, consiste em quatro linhas começando com “Ismael envia”, com o resto das palavras incompletas. “Não sabemos exatamente o que foi enviado ou para onde”, disse Joe Uziel, diretor da Unidade de Pergaminhos do Deserto da Judeia da Autoridade de Antiguidades. Na Idade do Ferro, os hebreus usavam fragmentos de argila para rabiscar notas curtas, bem como peles de animais para escrever, enquanto o papiro era reservado para correspondência oficial, disse Eitan Klein, vice-diretor da Unidade de Prevenção do Roubo de Antiguidades. “Esse papiro é único, extremamente raro”, ressaltou Klein. A autenticidade e a idade do papiro foram determinadas por datação paleográfica e por carbono-14.

AFP



DESVENDANDO TARÂNTULA

O telescópio espacial James Webb capturou com grandes detalhes a nebulosa apelidada de Tarântula, revelando aspectos inéditos que aprofundam a compreensão científica. Oficialmente conhecida como 30 Doradus, essa região do espaço é caracterizada por seus filamentos de poeira que lembram as pernas de uma aranha peluda e há muito tempo é uma das favoritas dos astrônomos interessados na formação das estrelas.

Graças à alta resolução dos instrumentos infravermelhos do Webb, milhares de jovens estrelas, galáxias distantes de fundo e a estrutura detalhada das nebulosas de gás e poeira se tornaram visíveis pela primeira vez.

Quinta-feira, 8

NOVAS CHANCES PARA ARTEMIS

Depois de duas investidas frustradas, a Nasa prevê os próximos dias 23 e 27 como possíveis datas para sua próxima tentativa de lançar a missão Artemis 1 à Lua. Duas iniciativas anteriores foram descartadas após o foguete Space Launch System sofrer falhas técnicas, além de um vazamento de combustível. “O dia 23 é uma janela aberta por 80 minutos às 6h47, e o 27 é uma às 11h37 com duração de 70 minutos”, disse Jim Free, administrador associado à diretoria de desenvolvimento de sistemas de exploração da agência espacial americana. As datas foram escolhidas para evitar um conflito com o Double Asteroid Redirection Test (DART), uma sonda que está programada para atingir um asteroide em 26 de setembro.

AFP

