**Editora:** Ana Paula Macedo
*anapaula.df@dabr.com.br*
**3214-1195 • 3214-1172**



Mulheres adeptas ao estilo alimentar apresentam risco 21% menor de terem complicações como diabetes e parto prematuro

# Dieta mediterrânea faz bem à gestação

» MARIA LAURA GIULIANI*

O conhecimento científico e o popular aconselham que manter uma alimentação saudável é de suma importância durante a gestação. Porém, quais os benefícios de uma dieta equilibrada para quem planeja engravidar? Um estudo conduzido no Smidt Heart Institute, do Hospital Cedars-Sinai Medical Center, nos Estados Unidos, pode ajudar a responder a essa pergunta. A equipe observou que mulheres adeptas à dieta mediterrânea apresentam menos risco de desenvolver complicações graves na gravidez, como diabetes gestacional, hipertensão, nascimento de bebês prematuros, pequenos para a idade gestacional (PIG) ou natimortos.

> **Seguir um padrão de dieta mediterrânea está associado a pressão arterial mais baixa, menor inflamação e melhor função endotelial"**
>
> ***Natalie Bello,*** *autora sênior do estudo*

Os resultados do estudo, publicado, nesta semana, na revista *Jama Network Open*, mostram ainda que mulheres que tiveram gravidez tardia, a partir dos 35 anos de idade, podem ser ainda mais beneficiadas pelo estilo alimentar. Foram analisadas 7.798 voluntárias sem histórico de hipertensão crônica ou diabetes, participantes de um estudo maior sobre eventos adversos em grávidas de primeira viagem realizado nos anos de 2010 a 2013.

"É importante ressaltar que essa conexão entre a dieta mediterrânea e o menor risco de resultados adversos na gravidez foi observada em uma população geográfica, racial e etnicamente diversa", indica, em nota, a autora sênior do estudo, Natalie Bello. Das participantes, 10% tinham 35 anos ou mais. Em relação à nacionalidade, eram brancas de origem não hispânica (64%), hispânicas (17%), negras não hispânicas (11%), asiáticas (4%) e de outras etnias autorrelatadas (4%). Além disso, 20% eram obesas.

As gestantes preencheram um questionário, disponibilizado no primeiro trimestre de gravidez, com itens sobre alimentação no trimestre anterior — ou seja, próxima à fecundação. "Perguntamos sobre a dieta no início da gravidez, antes do desenvolvimento de qualquer resultado adverso, evitando enganos ou falhas de memória das gestantes", relata Bello.

A equipe investigou as respostas considerando os nove componentes principais da dieta mediterrânea e outros estilos alimentares — vegetais, frutas, nozes, grãos integrais, legumes, peixe, proporção de gordura monoinsaturada para saturada, carnes vermelhas e processadas e álcool. Depois, categorizou as gestantes entre aquelas que tinham uma adesão baixa, moderada ou alta à dieta mediterrânea.

Os resultados mostraram que as classificadas em alto consumo apresentaram um risco 21% menor de sofrerem qualquer evento adverso na gravidez. No caso do diabetes gestacional, a vulnerabilidade foi 37% menor. Para pré-eclâmpsia e eclâmpsia, 28%, comparadas às mulheres que tinham uma adesão baixa ao estilo alimentar.

## Menos inflamação

Segundo a autora, há muitas hipóteses do porquê das proteções observadas. "Seguir um padrão de dieta mediterrânea está associado a pressão arterial mais baixa, menor inflamação e melhor função endotelial", aponta.

ISHARA S. KODIKARA



Pesquisa considerou a alimentação antes da gestação e no início do pré-natal de mulheres de etnias diversas

## Palavra de especialista

### *Um estilo de vida*

*"A dieta mediterrânea tem esse nome porque vem dos países da região do Mar Mediterrâneo, em que se prioriza alimentos mais frescos, integrais e naturais, evitando, ao máximo, industrializados. Eu diria que é mais um estilo de vida. Tem algumas regras, como consumir carne vermelha, no máximo, uma vez na semana. Já o consumo de peixes e frutos do mar é em grandes quantidades — no mínimo três vezes. Os adeptos consomem boas quantidades de proteínas vegetais, oriundas de alimentos como feijão, soja, grão de bico e lentilha. Também comem, no mínimo, três porções de fruta por dia. Sempre usam uma colher de sopa de azeite sobre a salada e bebem uma taça de vinho por dia. Essa dieta pode prevenir doenças cardiovasculares, diabetes, Parkinson, Alzheimer, alguns tipos de câncer, doenças inflamatórias intestinais, além de ajudar na perda de peso."*

**Isaac Nunes Melo,** *nutricionista da Clínica Saúde Imediata*

Além disso, Bello conta que há relação entre o regime e a diminuição da gordura corporal, melhores níveis de insulina e glicose. "O que pode ser o motivo pelo qual as pessoas que relataram maior adesão à dieta apresentarem um risco menor de diabetes gestacional", sugere.

Ginecologista e obstetra da Clínica Renoir, em Brasília, Júlia Verano concorda. A médica lembra que a dieta mediterrânea prioriza o consumo de alimentos frescos, como frutas, fibras e peixes, além de "deixar de lado alimentos com maior potencial inflamatório e teor em gorduras saturadas".

***Estagiária sob a supervisão de Carmen Souza**

## Cuidados com a pré-eclâmpsia

Um dos maiores efeitos protetivos constatados pelos cientistas do Smidt Heart Institute foram para pré-eclâmpsia e eclâmpsia. Ginecologista e obstetra da Clínica Renoir, em Brasília, Júlia Verano alerta que a primeira complicação é a principal causa de mortalidade materna no Brasil. "É uma doença que pode, e deve, ser rastreada e prevenida através de um acompanhamento pré-natal de qualidade, aliado a boas práticas de saúde", enfatiza.

A médica acrescenta que, se não tratada, a condição pode ocasionar em consequências para mãe e bebê. "Podemos ter desfechos fetais, como restrição de crescimento, necessidade de antecipar o parto, incorrendo em prematuridade e suas complicações, ou até mesmo óbito fetal intra uterino", enumera. No caso da gestante, há a possibilidade de evolução para a eclâmpsia, quando a pressão arterial aumenta ainda mais. "A paciente com eclâmpsia convulsiona", relata.

Verano chama a atenção também para a síndrome de Hellp, outra complicação que pode acometer gestantes com pré-eclâmpsia. "Isso coloca a paciente em risco elevado de sangramento e degradação da função hepática, com necessidade de internação em UTI para melhor e mais seguro manejo", indica.

Na avaliação da ginecologista, são necessários mais estudos para associar uma determinada dieta à redução de risco para a pré-eclâmpsia. De acordo com Natalie Bello, autora sênior do estudo, essa é a próxima etapa da investigação. "Esperamos testar essa estratégia em um futuro estudo randomizado (participantes são submetidos aleatoriamente a diferentes dietas, por exemplo) para ver se seguir uma dieta mediterrânea pode evitar resultados adversos na gravidez", adianta. (**MLG**)

## » Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

AFP



### SEGUNDA-FEIRA, 19

## ARMA INUSITADA

Vespas macho, que não têm ferrão, usam seus pênis dotados de espinhos como uma arma defensiva para evitarem serem comidos por predadores, constataram pesquisadores da Universidade de Kobe, no Japão. Os cientistas fizeram essa descoberta acidentalmente, depois que uma aluna foi picada por um desses insetos. Shinji Sugiura, bióloga especializada em estratégias antipredadoras em animais da universidade, contou que depois disso ela decidiu provocar um ataque similar em si mesma. "Como achava que os machos fossem inofensivos, me surpreendeu sentir a dor de uma picada", afirmou a coautora do estudo publicado na revista *Current Biology*. A hipótese de que certos insetos machos possam picar com seus órgãos genitais já havia sido formulada, mas faltavam provas, segundo Sugiura. "Observamos muitos machos que, no momento do ataque, perfuravam a boca, ou outros órgãos das rãs, com seus órgãos genitais", contou. Em um dos vídeos que registram o teste, vê-se um dos anfíbios tentando mastigar o inseto. Ao todo, mais de um terço dos predadores acabou cuspindo as vespas após serem picados.

### TERÇA-FEIRA, 20

## AS ORIGENS DA FALA

Uma nova pesquisa da Universidade de Warwick, na Inglaterra, descobriu que os orangotangos se comunicam usando um repertório complexo de chamados semelhantes a consoantes, mais do que primos africanos que vivem no solo (gorilas, bonobos e chimpanzés). O resultado do estudo, destacam os especialistas, fornece pistas sobre como essas letras se tornaram parte integrante da linguagem humana, sugerindo, inclusive, que nossos próprios ancestrais evolutivos podem ter vivido um estilo de vida mais arborizado do que se pensava anteriormente. "As teorias existentes da evolução da fala até agora se concentraram exclusivamente na conexão entre a anatomia laríngea dos primatas e o uso humano das vogais. Isso não explica, porém, como sons sem voz e semelhantes a consoantes se tornaram um componente fundamental de todas as línguas faladas em todo o mundo", disse Adriano Lameira, professor associado de psicologia na universidade.

### QUARTA-FEIRA, 21

## SONDA INSIGHT APOSENTADA

A Nasa anunciou a "aposentadoria" de sua sonda InSight, que investigava há quatro anos o interior de Marte para revelar seus segredos. O fim da missão era esperado, já que a nave operava com pouquíssima energia há várias semanas, devido ao acúmulo de poeira marciana em seus painéis solares, um fenômeno que havia sido antecipado desde o início pela agência espacial americana. "Embora dizer adeus a uma nave espacial seja sempre triste, o fascinante trabalho científico realizado pela InSight é motivo de comemoração", disse Thomas Zurbuchen, administrador associado da Nasa, em um comunicado. Equipada com um sismômetro ultrassensível de fabricação francesa, a InSight registrou mais de 1.300 Marsquakes (tremores marcianos), alguns causados por impactos de meteoritos. Um deles, ocorrido há um ano, foi tão poderoso que arremessou blocos de gelo na superfície marciana. O último sinal recebido da InSight foi em 15 de dezembro. Desde então, a Nasa fez duas tentativas frustradas de estabelecer contato com o dispositivo, o que levou as equipes a concluírem que as baterias da sonda tinham chegado ao fim.

AFP



Jasmine Lee (CC-BY 4.0, https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



### QUINTA-FEIRA, 22

## ESFORÇOS INSUFICIENTES

As atuais estratégias de conservação não são suficientes para proteger os ecossistemas da Antártida, alerta um novo estudo publicado na revista científica *PLOS Biology*. Pesquisadores da Universidade de Queensland, na Austrália, preveem um declínio populacional provável para 65% das plantas e animais selvagens do continente até o ano 2100. Segundo o trabalho, liderado por Jasmine Rachael Lee, o problema pode ser parcialmente enfrentado com a implementação de 10 ações principais de gerenciamento de ameaças, que beneficiaria até 84% dos grupos de aves, mamíferos e plantas terrestres. O investimento anual necessário seria de US$ 23 milhões. A mudança climática foi identificada como a ameaça mais séria. Pinguins-imperador ( Aptenodytes forsteri) foram identificados como os mais vulneráveis, seguidos por outras aves marinhas e vermes nematóides do solo.