

Pesquisa com dados de mais de 22 mil voluntários indica que idosos com diabetes têm proteção cardiovascular maior quando estão ligeiramente acima do peso. Para os de meia-idade, porém, é importante se manter na faixa ideal

PxHere/Divulgação

## Idade define IMC



Manter um peso saudável é crucial para reduzir o risco de doenças cardiovasculares, especialmente para pessoas com diabetes tipo 2 que estão mais predispostas a essas comorbidades. Porém, não está claro se a faixa ideal do índice de massa corporal (IMC) para pacientes do distúrbio metabólico varia conforme a idade. Um estudo apresentado ontem no Congresso Europeu sobre Obesidade, em Veneza, sugere que sim.

A pesquisa, baseada em dados de 22.847 moradores do Reino Unido, descobriu que, até os 65 anos, um índice de massa corporal (IMC) entre 23-25kg/m<sup>2</sup> protege contra morte por infarto, acidente vascular cerebral e doença renal crônica. Porém, no caso dos mais velhos, estar levemente acima dessa faixa oferece maior proteção.

O estudo é observacional, ou seja, não estabelece uma relação de causa e efeito. Porém, os autores do artigo, publicado na revista *The British Medical Journal*, têm algumas hipóteses para explicar a vantagem do sobrepeso, no caso de adultos acima de 65 anos.

### Mecanismos

“Os possíveis mecanismos biológicos que explicam esse paradoxo nos idosos podem estar associados a uma menor taxa de perda de massa óssea, o que reduz os efeitos de quedas e episódios de trauma”, esclarece Shaoyong Xu, do Hospital Central de Xiangyang, na China, e principal autor do estudo. O médico, contudo, ressalta que o efeito de proteção foi observado apenas para idoso com IMC entre 26-28kg/m<sup>2</sup>, considerado ligeiramente acima do ideal. “Nossas descobertas sugerem que, para indivíduos mais velhos que estão moderadamente acima do peso, mas não obesos, manter, em vez de perder peso, pode ser uma forma mais prática de reduzir o risco de morrer de doença cardiovascular”, diz.

Para a pesquisa, a equipe do Hospital Central de Xiangyang investigou as diferenças etárias na associação entre o IMC e o risco de morte cardiovascular na base de dados de saúde UK Biobank, a maior do mundo. Os dados referem-se ao período de 2006 e 2010, e incluem pacientes com doenças cardíacas prévias.

### Classificação

O parâmetro da Organização Mundial da Saúde para a obesidade é determinado pelo Índice de Massa Corporal (IMC) que é calculado dividindo-se o peso (em kg) pelo quadrado da altura (em metros). O resultado revela se o peso está dentro da faixa ideal, abaixo ou acima do desejado.

Menor que 18,5  
Entre 18,5 e 24,9  
Entre 25 e 29,9  
Igual ou acima de 30

Abaixo do peso  
Peso normal  
Sobrepeso (acima do peso desejado)  
Obesidade

A idade média de todos os participantes foi de 59 anos e cerca de 59% eram mulheres. A saúde cardiovascular foi monitorizada, por meio de registros de saúde interligados, durante quase 13 anos, durante os quais 891 participantes morreram de enfermidades do tipo. Os pesquisadores analisaram dados em duas faixas etárias – idosos (acima de 65 anos) e pessoas de meia-idade (65 anos ou menos) – e avaliaram a relação entre variáveis como IMC, circunferência da cintura e relação cintura-altura e o risco de mortalidade.

### Corte

O ponto de corte ideal do IMC também foi calculado em diferentes faixas etárias. Os resultados foram ajustados para fatores de risco cardiometabólicos tradicionais e outros fatores associados a desfechos cardiovasculares adversos, incluindo idade, sexo, histórico de tabagismo, consumo de álcool e nível de exercício físico.

As análises descobriram que no grupo de meia-idade, ter um IMC na faixa de sobrepeso (25 kg/m<sup>2</sup> a 29,9 kg/m<sup>2</sup>) estava associado a um risco 13% maior de morrer de doença cardiovascular. Porém, no caso dos idosos, estar ligeiramente

acima do peso teve relação com uma probabilidade 18% menor, comparado àqueles com índice de massa corporal normal (menos de 25kg/m<sup>2</sup>).

Segundo os autores, o IMC ideal para proteger adultos de meia-idade da mortalidade por doenças cardiovasculares é 24kg/m<sup>2</sup>. Já entre os idosos, foi calculado em 27 kg/m<sup>2</sup>. “Conseqüentemente, planos de tratamento personalizados podem ser desenvolvidos em ambientes clínicos, adaptando recomendações para diferentes faixas etárias”, diz o artigo.

Os pesquisadores também encontraram uma relação entre a circunferência da cintura e o risco de morte cardiovascular. Quanto maior a medida, mais alta a probabilidade de óbito por condições como infarto e AVC. A tendência foi a mesma tanto entre os participantes de meia-idade quanto os idosos. “É importante ressaltar que demonstramos que o IMC ideal para pessoas com diabetes tipo 2 varia de acordo com a idade, independentemente dos fatores de risco cardiometabólicos tradicionais”, afirma Shaoyong Xu. Ele afirma que, no futuro, medidas de obesidade central, como a circunferência da cintura, devem ser utilizadas para reduzir, ainda mais, a mortalidade.

Universidade de Leeds/Divulgação



Catherine Gibbons: redução do açúcar é alvo de campanhas de saúde pública

## Adoçantes não aumentam a fome

Substituir o açúcar por adoçantes artificiais e naturais nos alimentos não deixa as pessoas com mais fome, além de ajudar a reduzir os níveis de açúcar no sangue. É o que mostra um estudo publicado na revista *The Lancet*.

O ensaio controlado descobriu que o consumo de alimentos contendo adoçantes produziu uma redução semelhante nas sensações de apetite e nas respostas hormonais relacionadas à fome, comparado aos alimentos açucarados. Os autores também encontraram benefícios, como a redução do açúcar no sangue, particularmente

importante em pessoas em risco de desenvolver diabetes tipo 2.

O uso de adoçantes no lugar do açúcar nos alimentos pode ser controverso devido a relatos conflitantes sobre seu potencial para aumentar o apetite. Estudos anteriores foram realizados, mas não forneceram evidências robustas, sustentam os autores da Universidade de Leeds, no Reino Unido. “A redução do consumo de açúcar tornou-se um alvo chave de saúde pública na luta para reduzir a carga crescente de doenças metabólicas relacionadas à obesidade, como o diabetes tipo 2”,

comenta a autora principal, Catherine Gibbons, professora associada da Escola de Psicologia da Universidade de Leeds.

### Perfil nutricional

Segundo Gibbons, a simples restrição do açúcar dos alimentos sem substituição pode impactar negativamente o seu sabor ou aumentar o desejo por doces, resultando em dificuldades em aderir a uma dieta com baixo teor de açúcar. “A substituição de açúcares por adoçantes e intensificadores de doçura

em produtos alimentícios é uma das estratégias dietéticas e de fabricação de alimentos mais amplamente utilizadas para reduzir a ingestão de açúcar e melhorar o perfil nutricional de alimentos e bebidas comerciais”, diz.

O estudo, que é o primeiro do gênero, analisou os efeitos do consumo de biscoitos açucarados ou dois tipos de adoçantes alimentares: o substituto natural Stevia ou o adoçante artificial Neotame em 53 homens e mulheres com excesso de peso ou obesidade. Não houve diferenças no apetite ou nas respostas endócrinas em comparação com o açúcar, mas os níveis de insulina medidos duas horas após a ingestão foram reduzidos nos voluntários do segundo grupo.

### >> Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

Syracuse University



#### SEGUNDA-FEIRA, 25 NA COLA DAS BALEIAS

Ao estudar o comportamento acústico das baleias, os cientistas enfrentam dificuldades para distinguir os chamados individuais em meio a um mar de sons. Comumente utilizado, o monitoramento acústico passivo (PAM), embora útil para coletar áudio ao longo do tempo, tem limitações na identificação de quem está vocalizando. Agora, etiquetas acústicas inovadoras permitiram aos pesquisadores da Universidade de Syracuse, nos Estados Unidos, marcar simultaneamente vários membros de um grupo, oferecendo uma alternativa valiosa para compreender a comunicação e o comportamento desses animais. A abordagem possibilita não apenas a identificação individual dos chamados, mas também a análise do contexto social e comportamental em que ocorrem. Além disso, a invenção, detalhada na revista *Royal Society Open Science*, fornece dados que podem melhorar as estimativas populacionais e os estudos de presença ou ausência de espécies, contribuindo significativamente para os esforços de conservação da vida marinha.

#### TERÇA-FEIRA, 26 OS MENORES "ESTRELAMOTOS"

Uma pequena estrela laranja produziu os menores tremores estelares registrados por uma equipe internacional de cientistas. Epsilon Indi é a menor e mais fria estrela anã já observada com oscilações semelhantes às do Sol. Essas movimentações fornecem vislumbres indiretos do interior estelar, tal como os terremotos, e, por isso, são importantes fontes de informação sobre sua composição. As medições foram feitas por uma equipe de pesquisadores liderada pelo Instituto de Astrofísica e Ciências do Espaço de Portugal, e que incluiu especialistas da Universidade de Birmingham. O resultado da investigação foi publicado na última edição da *Astronomy and Astrophysics Letters*. Para detectar os “estrelamotos”, os cientistas usaram uma técnica chamada asterossismologia. “O extremo nível de precisão dessas observações é uma conquista tecnológica notável”, ressaltou Tiago Campante, do Instituto de Astrofísica e Ciências do Espaço da Universidade do Porto, principal autor da pesquisa.

#### QUARTA-FEIRA, 27 CLIMA DEVE ALTERAR PRODUÇÃO DE VINHO

Um estudo francês publicado na *Nature Reviews Earth & Environment* mostra que a mudança climática resultará em uma alteração profunda na geografia vinícola em todo o mundo. “E haverá vencedores e perdedores”, resume Cornelis van Leeuwen, professor de viticultura da escola de engenharia agrônômica francesa *Bordeaux Sciences Agro*. De acordo com a pesquisa, com o aumento do calor e da seca haverá igualmente uma ampliação no número de doenças da videira, com surgimento de pragas. Até 90% das regiões vinícolas tradicionais das áreas costeiras e do interior da Espanha, Itália e Grécia podem estar ameaçadas de extinção. Ao mesmo tempo, áreas onde o cultivo de uvas é escasso ou inexistente, como no sul da Inglaterra, nos Pampas ou em regiões mais altas dos Andes, podem se beneficiar. De acordo com o nível específico de aquecimento, regiões tradicionais, desde La Rioja, na Espanha, até Bordeaux, na França, podem perder entre 49% e 70% de suas colheitas, preveem os especialistas.

JOSEP LAGO



#### QUINTA-FEIRA, 28 CASA BRANCA ADOTA REGRAS SOBRE USO DE IA

A Casa Branca anunciou “salvaguardas concretas” para o uso de Inteligência Artificial (IA) por organismos do governo dos Estados Unidos. “Quando as agências governamentais usarem ferramentas de IA, exigiremos que verifiquem se elas não colocam em risco os direitos e a segurança do povo americano”, disse a vice-presidente Kamala Harris ao divulgar as novas regras estabelecidas pelo Gabinete de Gestão e Orçamento. Harris afirmou que as agências federais precisarão publicar listas dos sistemas que utilizam e explicar como as ameaças são administradas. O governo também ordenou que todas as agências federais designem um “diretor de IA” com a experiência necessária para garantir que a tecnologia seja utilizada de forma responsável. “O presidente (Joe) Biden e eu pretendemos que essas políticas internas sirvam como modelo para a ação global”, disse.