

# Multivitamínicos em XEQUE

A eficácia do uso desses suplementos é incerta. Os cientistas advertem que não se deve associá-los à longevidade nem à qualidade de vida, é preciso verificar os efeitos a longo prazo, a mortalidade e o risco de óbito por doenças cardiovasculares

Tomar suplementos multivitamínicos regularmente não garante a longevidade. É o que aponta um grande estudo, publicado recentemente, na revista *Jama Network Open*. O trabalho, liderado por pesquisadores do *National Cancer Institute* do *National Institutes of Health*, nos Estados Unidos, incluiu uma grande análise de dados de quase 400 mil adultos saudáveis dos EUA, acompanhados durante mais de 20 anos.

Cientistas ressaltam que muitas pessoas utilizam multivitamínicos na tentativa de melhorar a qualidade de vida e a saúde. Todavia, as vantagens e desvantagens do uso cotidiano desse tipo de suplemento ainda não são totalmente conhecidas. Alguns ensaios anteriores sobre o uso dessas fórmulas e a taxa de mortalidade obtiveram resultados mistos e foram limitados em razão dos curtos períodos de acompanhamento.

Para avaliar a relação entre o uso regular de multivitamínicos a longo prazo, a mortalidade e o risco de óbito por doenças cardiovasculares e tumores, os pesquisadores analisaram dados de três grandes estudos, que, no total, envolveram 390.124 adultos norte-americanos.

A equipe detalhou dados do Estudo da Dieta e Saúde do Instituto Nacional de Saúde (AARP), do Estudo de Rastreamento de Câncer de Próstata, Pulmão, Colorretal e Ovariano e do Estudo de

Ingerir as pílulas não gera algumas vantagens, como prevenção de determinadas doenças



Image by Freepik

Saúde Agrícola. Com uma amostra inicial de 566.398 adultos, foram excluídos participantes com histórico de câncer, diabetes, doenças cardíacas, entre outros, resultando em uma análise de 362.219 indivíduos.

## Duas décadas

Os voluntários foram acompanhados durante mais de duas décadas. A maioria dos participantes incluídos no ensaio

era saudável, sem histórico de tumor ou patologias crônicas. Eles foram perguntados, em questionários iniciais e de acompanhamento, sobre o uso de suplementos.

Em razão da grande quantidade de participantes envolvidos no trabalho e

do longo acompanhamento, além das extensas informações sobre informações demográficas e de estilo de vida, os cientistas conseguiram minimizar os efeitos de algumas variáveis que podem ter influenciado os resultados de outros estudos. Por exemplo, pessoas que usam multivitamínicos podem ter estilos de vida mais saudáveis, em geral, e pacientes mais doentes podem ter maior probabilidade de ingerir mais suplementos.

Conforme o artigo, a análise da equipe revelou que os voluntários que tomavam esses suplementos diariamente não apresentavam menor risco de morte por qualquer causa do que as pessoas que não ingeriam essas formulações. A publicação também destaca que não houve diferenças na mortalidade por câncer, doenças cardíacas ou patologias cerebrovasculares. Os resultados foram ajustados ainda para fatores, como raça e etnia, educação e qualidade da dieta.

Os pesquisadores observaram que é importante avaliar o uso de multivitamínicos e o risco de morte entre diferentes tipos de populações e, em pacientes com deficiências nutricionais. É necessário ainda investigar os impactos desses suplementos em outras condições de saúde associadas ao envelhecimento.

## ARQUEOLOGIA

# Moda pré-histórica

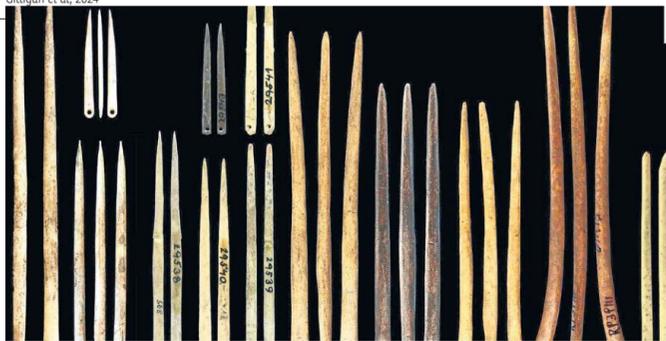
Pesquisadores liderados pela Universidade de Sydney, na Austrália, sugerem que as agulhas foram uma inovação tecnológica usada para enfeitar roupas para fins sociais e culturais, marcando a grande transição do vestuário, usado como proteção, para fins de expressão de identidade. As primeiras agulhas com olhos — nfuros — conhecidas surgiram há aproximadamente 40 mil anos na Sibéria. Consideradas um dos artefatos paleolíticos mais icônicos da Idade da Pedra, elas são mais difíceis de fazer do que os furadores de ossos, que já eram eficazes para criar peças mais justas.

## Grandes olhos

Furadores são ferramentas feitas de ossos de animais afiados até a ponta. As agulhas com olhos são furadores modificados para facilitar o manuseio

“As agulhas com olho são um desenvolvimento importante na pré-história porque documentam uma transição na função da vestimenta de propósitos utilitários para propósitos sociais”, afirmou, em nota, Ian Gilligan,

Gilligan et al., 2024



associado honorário na disciplina de Arqueologia, da Universidade de Sydney e autor principal do artigo.

As evidências analisadas pela equipe sugerem que furadores de osso já eram usados para fazer roupas sob medida, a

criação das agulhas com orifícios pode representar a produção de vestes mais complexas e em camadas. Além de que a nova ferramenta ajudava a enfeitar as peças, facilitando a colocação de contas e outros itens decorativos.

Há 40 mil anos, as agulhas eram feitas de ossadas, além de usadas para a costura, enfeitavam as vestimentas

“Sabemos que as roupas até o último ciclo glacial eram usadas apenas em uma base. As ferramentas clássicas que associamos a isso são raspadores de couro ou raspadores de pedra, e as encontramos aparecendo e desaparecendo durante as diferentes fases das últimas eras glaciais”, explicou Gilligan.

Os cientistas argumentam que as vestes se tornaram um item de decoração porque os métodos tradicionais de enfeitar o corpo, como a pintura, não eram viáveis durante o fim da última era glacial, sobretudo nas regiões mais frias da Eurásia, pois era necessário estar vestido o tempo todo para sobreviver.

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



## SEGUNDA-FEIRA, 24 PISTAS SOBRE DOENÇAS NO EGITO ANTIGO

Autoridades egípcias anunciaram a descoberta de 33 tumbas familiares da era tardia e greco-romana, nas proximidades da cidade de Assuã, com restos de múmias, que ajudarão a compreender melhor as doenças da época. A missão arqueológica, que trabalha perto do mausoléu de Aga Khan, encontrou “ferramentas funerárias e restos de múmias que nos permitem saber mais sobre as doenças” que prevaleciam na época, segundo informações divulgadas pelo Ministério do Turismo e Antiguidades. “Algumas múmias apresentam sinais de anemia, desnutrição, doenças pulmonares, tuberculose e osteoporose”, disse Patricia Piacentini, chefe da parte italiana da missão e professora de Egiptologia na Universidade de Milão.

## Terça-feira, 25

### A DIETA DAS ABELHAS

Pesquisadores britânicos estudaram o valor nutricional de 57 tipos de pólen em busca de melhores opções de alimentação das abelhas, polinizadores que mantêm os sistemas agrícolas em funcionamento, mas que têm sofrido o impacto das mudanças climáticas e da ação dos homens. Os cientistas constataram que esses insetos precisam consumir uma variedade de plantas para equilibrar a sua dieta entre ácidos gordos e aminoácidos essenciais. “Com base em suas proporções ideais de proteína e lipídios para a nutrição das abelhas selvagens, recomendamos que as espécies de pólen de rosas, trevos, framboesa-vermelha e botão-de-ouro-alto sejam enfatizadas em projetos de restauração de flores silvestres”, disse Sandra Rehan, da Universidade de York, autora sênior do estudo publicado na última edição da *Frontiers in Sustainable Food Systems*.



Freepik

## QUARTA-FEIRA, 26

### RADIOATIVIDADE CONTRA A CAÇA DE RINOCERONTES

Cientistas sul-africanos começaram a injetar material radioativo nos chifres de rinocerontes vivos para facilitar a sua detecção nos postos fronteiriços. Com essa estratégia, pretendem acabar com a caça furtiva que está dizimando esses animais no país, impulsionada pela procura na Ásia. A África do Sul abriga cerca de 80% da população mundial de rinocerontes brancos, estimada em cerca de 13 mil espécies. No continente asiático, os chifres desses grandes mamíferos são utilizados na medicina tradicional pelos seus supostos efeitos terapêuticos ou afrodisíacos. A iniciativa está sendo experimentada na savana do Orfanato de Rinocerontes, que abriga, principalmente, animais jovens cujas mães foram caçadas ilegalmente. O local, cujas coordenadas não são reveladas precisamente, fica na província de Limpopo, no nordeste do país. O material radioativo “torna o chifre inútil e essencialmente tóxico para consumo humano”, explicou Nithaya Chetty, reitora de ciências da Universidade de Witwatersrand.



AFP

## QUINTA-FEIRA, 27

### CENÁRIO CRÍTICO NO CÍRCULO ÁRTICO

Os incêndios florestais no Círculo Ártico, que afetam principalmente o território russo, liberaram o terceiro maior nível de emissões de carbono para o mês de junho em duas décadas. O alerta foi dado pelo observatório europeu do clima Copernicus. O foto se alastrou após um mês de maio quente e seco nessas regiões, condições que estão se tornando mais graves devido às mudanças climáticas provocadas pelo ser humano, segundo o observatório. A república siberiana de Sakha, na Rússia, foi a mais afetada. As autoridades locais declararam estado de emergência em 11 de junho, com o início dos primeiros focos de incêndio. “O que acontece no Ártico não fica ali. A mudança no Ártico amplifica os riscos globais para todos nós”, disse Gail Whiteman, professora da Universidade de Exeter, no Reino Unido, e fundadora do grupo de especialistas Arctic Basecamp.