

O SEGREDO ESTÁ

Pesquisa com mais de 100 mil pessoas, por três décadas, mostra que a ingestão de frutas, vegetais, cereais integrais e gorduras "boas" a partir dos 40 anos ajuda a passar dos 70 anos com qualidade de vida

NO CARDÁPIO

A expectativa de vida tem aumentado em todo o mundo e, com ela, a busca por estratégias que garantam um envelhecimento saudável. Um estudo com mais de 100 mil pessoas, ao longo de três décadas, traz algumas dicas de como viver mais e com qualidade. Seguir uma dieta saudável aos 40 anos mostrou-se o principal preditivo de uma boa saúde física, cognitiva e mental a partir dos 70.

O estudo, realizado por pesquisadores da Escola de Saúde Pública TH Chan da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, descobriu que menos de 1 em cada 10 pessoas envelhecem livres de doenças graves, incluindo as que causam a degeneração cognitiva. Porém, a alimentação adequada na meia-idade aumenta as chances de passar dos 70 anos com qualidade de vida.

A pesquisa foi apresentada no congresso Nutrition 2024, em Chicago, nos Estados Unidos. Os resultados mostram que indivíduos que seguiram uma dieta saudável a partir dos 40 anos tinham entre 43% a 84% mais chance de exibir um bom funcionamento físico e mental aos 70 anos, em comparação com aquelas que não o fizeram.

Vegetais

O envelhecimento saudável foi associado à alimentação rica em frutas, vegetais, cereais integrais e gorduras saudáveis, segundo Anne-Julie Tessier, principal autora do estudo. "Isso sugere que o que você come na meia-idade pode desempenhar um grande papel no quão bem você envelhece."

Em termos de alimentos específicos, os pesquisadores descobriram que uma maior ingestão de frutas, vegetais, cereais integrais, gorduras insaturadas, nozes, legumes e laticínios com baixo teor de gordura estava associada a maiores probabilidades de envelhecimento saudável. Porém, o consumo mais elevado de gordura trans, sódio, gordura total, carnes (especialmente vermelhas) e embutidos teve menor correlação com a saúde na velhice.

Anne-Julie Tessier diz que, embora muitos estudos anteriores tenham demonstrado que uma dieta saudável pode ajudar a prevenir doenças crônicas, a nova investigação foca exclusivamente no envelhecimento saudável. Isso é definido não apenas como a ausência de doenças, mas a capacidade de viver de forma independente e desfrutar de uma boa qualidade de vida à medida que os anos passam.

"Tradicionalmente, a pesquisa e as orientações dietéticas derivadas centram-se na prevenção de doenças crônicas como as enfermidades cardíacas", diz Tessier. "Nosso estudo fornece evidências para que as recomendações dietéticas considerem não apenas a prevenção

Imagem de pvproductions no Freepik



A dieta planetária reúne ingredientes nutritivos e que não agridem o meio ambiente, dizem especialistas

de doenças, mas também a promoção do envelhecimento saudável em geral, como uma meta a longo prazo".

Cognição

Os pesquisadores analisaram dados de mais de 106 mil pessoas desde 1986. Os participantes tinham pelo menos 39 anos e não foram diagnosticados com doenças crônicas no início do estudo. A cada quatro anos, eles forneceram informações sobre a sua dieta, por meio de questionários. Em 2016, quase metade dos voluntários havia morrido, e apenas 9,2% sobreviveram até aos 70 anos ou mais, mantendo-se livres de doenças crônicas e com boa saúde física, cognitiva e mental.

Os cientistas de Harvard, então, compararam as taxas de envelhecimento saudável, considerando a adesão a cada um de oito padrões alimentares definidos por estudos anteriores. Os participantes com as dietas mais próximas das consideradas saudáveis apresentaram 84% mais probabilidade de alcançar um envelhecimento saudável do que aqueles que menos consumiam ingredientes adequados.

Também foram encontradas fortes correlações entre envelhecimento saudável e dieta mediterrânea (67%), abordagens para reduzir a hipertensão (66%) e, principalmente, padrões alimentares

Padrões analisados

Dieta saudável planetária: predominam legumes, verduras, frutas e cereais integrais. Consumo reduzido e ocasional de carnes, peixes, ovos, cereais refinados (arroz, pão, macarrão) e tubérculos (batata e mandioca). Tem baixo impacto ambiental.

Dieta mediterrânea: privilegia o consumo de frutas e vegetais frescos, grãos integrais e azeite. Derivados de leite, peixes e aves devem ser consumidos com moderação. Carne vermelha é evitada.

Dieta para hiperinsulinemia: combate o excesso de glicose no sangue

provocado pelo excesso de gordura corporal. Aposta em alimentos que fornecem açúcar mais lentamente ao organismo, como cereais integrais, vegetais, frutas ricas em fibras e carnes magras.

Dieta Dash: abordagem para evitar hipertensão. Incentiva o consumo de frutas frescas, vegetais ricos em fibras e laticínios magros.

Dieta vegetariana: baseada no consumo de cereais e vegetais. Não inclui carne nem produtos de origem animal.

destinados a evitar o excesso de produção da insulina (78%). Associações mais modestas foram observadas entre os adeptos do vegetarianismo (45%).

"Uma descoberta que se destacou foi a associação entre a dieta saudável planetária e o envelhecimento saudável", afirma Tessier. "Essa dieta enfatiza frutas, vegetais, cereais integrais, proteínas vegetais e gorduras saudáveis provenientes de fontes sustentáveis. O fato de ter surgido

como um dos principais padrões alimentares associados ao envelhecimento saudável é particularmente interessante porque apoia que podemos seguir uma dieta que pode beneficiar tanto a nossa saúde como o planeta."

Os laços entre dieta e envelhecimento saudável permaneceram fortes mesmo quando os pesquisadores levaram em conta a atividade física e outros fatores conhecidos por terem impacto na saúde.

Pesticidas são tão maléficos quanto fumo

Aproximadamente 3,54 milhões de toneladas métricas de pesticidas foram aplicadas no setor agrícola em todo o mundo em 2021. Embora esses produtos sejam importantes para garantir o rendimento das culturas, cerca de 90% dos tóxicos permanecem no ambiente, incluindo solo, água e atmosfera. Agora, um estudo norte-americano mostra que o uso dos químicos pode ser um fator de risco tão forte para alguns tipos de câncer que o cigarro.

Os resultados foram publicados em *Frontiers in Cancer Control and Society*. "Mesmo que uma pessoa não trabalhe com agricultura, se ela mora numa comunidade com grande produção agrícola, está provavelmente exposta a muitos pesticidas utilizados nas proximidades", alerta Isain Zapata, da Universidade Rocky Vista, no Colorado. "Em nosso estudo, descobrimos que, para alguns tipos de câncer, o efeito do uso de pesticidas agrícolas é comparável em magnitude ao do fumo."

Segundo os pesquisadores, a associação mais forte entre pesticidas e câncer ocorre em relação ao linfoma não-Hopkins, à leucemia e ao tumor de bexiga. No estudo, de base populacional, os efeitos da exposição aos químicos foram mais pronunciados nessas doenças do que o tabagismo.

Como os pesticidas não são usados um de cada vez, os pesquisadores disseram que é improvável que a culpa seja de um só. Embora alguns sejam alvo de discussão com mais frequência do que outros, todos podem ter um impacto negativo, especialmente se combinados. "No mundo real, não é provável que as pessoas estejam expostas a um único pesticida, mas, sim, a um coquetel de pesticidas na sua região", resume o pesquisador.

"Cada vez que vou ao supermercado comprar alimentos, penso num agricultor que fez parte da produção daquele produto", conta Zapata. "Essas pessoas muitas vezes se colocam em risco pela minha conveniência e isso influencia a minha apreciação por esse produto. Definitivamente isso teve um impacto em como me sinto quando aquele tomate esquecido na geladeira estraga e tenho que colocá-lo no lixo", diz.

MUDANÇAS CLIMÁTICAS

Reprodução/Redes Sociais



Enchentes estão cada vez mais frequentes e severas, como as do Rio Grande do Sul

Chuvas cada vez mais irregulares

As precipitações estão se tornando cada vez mais irregulares, uma percepção de habitantes de todos os continentes. Chuvas intensas ocorrem com maior frequência, enquanto períodos de seca parecem ter duração e gravidade aumentadas. Essas mudanças têm raízes nas alterações climáticas induzidas pelo homem, diz um estudo de pesquisadores chineses e australianos, publicado na revista *Science*.

A variabilidade da precipitação refere-se à irregularidade no momento e na quantidade de chuva. Quando maior, é distribuída de forma mais desigual ao longo do tempo, resultando em períodos chuvosos mais úmidos e de estiagem mais secos.

Por exemplo, alguns locais podem receber chuvas equivalentes a um ano em apenas alguns dias, ter longos períodos

de seca seguidos de fortes chuvas ou alternar rapidamente entre estiagem e inundações. No Brasil, os padrões de precipitação severos registrados no Rio Grande do Sul após meses de baixa umidade são uma amostra disso.

Modelos

Embora os modelos climáticos tenham previsto que a variabilidade aumentará com o aquecimento futuro, o estudo atual confirma que o padrão já emergiu no século passado. Ao analisar dados observacionais, os pesquisadores descobriram que a variação anormal nas precipitações aumentou desde 1900 em mais de 75% das áreas terrestres estudadas.

A variabilidade diária da precipitação aumentou globalmente em 1,2%

por década. "O futuro pelo qual estamos ansiosos já está aqui", comenta Zhou Tianjun, cientista do Instituto de Física Atmosférica, da China, e autor correspondente do estudo. "O aumento da variabilidade na precipitação que observamos acrescenta evidências cruciais de mudanças diárias maiores, dificultando prever e preparar-se para os impactos ambientais".

Wu Peili, cientista do Met Office, na Austrália, e coautor do estudo, diz que "mudanças rápidas e extremas nos padrões climáticos representam riscos significativos para a resiliência climática da infraestrutura, do desenvolvimento econômico, do funcionamento dos ecossistemas e dos sumidouros de carbono". Ele observa que medidas de adaptação imediatas são essenciais para enfrentar os desafios.