O uso diário de suplemento com extrato do fruto reduziu significativamente níveis de substâncias relacionadas a um processo inflamatório conhecido como *inflammaging* em estudo com quase 600 pessoas

Cacau para envelhecer bem

» PALOMA OLIVETO

Ingrediente base do chocolate, o cacau tem propriedades anti-inflamatórias que podem prevenir o envelhecimento celular e, consequentemente, doenças crônicas, como as cardiovasculares. A conclusão é de um estudo do Mass General Brigham, em Boston, nos Estados Unidos, publicado na revista *Age and Ageing*. Os autores usaram dados de 598 participantes do Cosmos, um ensaio clínico com pessoas acima de 60 anos que, de 2014 a 2020, receberam suplementos diários com extrato da fruta.

Um estudo anterior com 21.442 pessoas inscritas no Cosmos constatou que a suplementação com cacau esteve associada a uma redução de 27% na mortalidade por doenças cardiovasculares. Na investigação atual, o interesse dos pesquisadores foi analisar, em amostras de sangue dos participantes, a presença de substâncias inflamatórias.

Entre outras coisas, os pesquisadores descobriram que o marcador hsCRP — que pode sinalizar aumento do risco de doenças cardiovasculares — diminuiu nos participantes que tomaram o suplemento de extrato de cacau. Isso sugere que as propriedades anti-inflamatórias da planta podem ajudar a explicar seus efeitos protetores do coração.

"Nosso interesse no extrato de cacau e no *inflammaging* começou com base na redução da mortalidade por doenças cardiovasculares", disse, em nota, o autor correspondente Howard Sesso, da Divisão de Medicina Preventiva e do Brigham and Women's Hospital. Ele se refere a um conceito recente, que associa inflamação sistêmica a envelhecimento (*aging,* em inglês).

Pexels/Divulgação

Baixo grau

Com o passar do tempo, o corpo passa a conviver com níveis persistentemente elevados de inflamação de baixa intensidade. Esse estado — o *inflammaging* — aumenta a vulnerabilidade a doenças crônicas e condições como infartos, derrames e declínio cognitivo. "Mesmo sem uma doença aparente, o organismo mantém a inflamação de baixo grau. É isso que vai desgastando as células e acelerando problemas como diabetes, Alzheimer e doenças cardiovasculares", explica Esthela Oliveira, nutróloga e médica do esporte, integrante do Hospital Albert Einstein e da Side Clinic.

Entre as opções preventivas estudadas para combater o *inflammaging*, a dieta tem se mostrado um dos caminhos mais promissores. "A alimentação entra como uma ferramenta poderosa aqui, porque muitos nutrientes têm ação anti-inflamatória e antioxidante, como o cacau. Os flavonoides da planta ajudam a frear esse processo", destaca a nutróloga. Para obter os benefícios, contudo, é preciso escolher bem a forma do alimento. "O ideal é buscar as opções com cacau 100% puro, ou 70%. Nessa forma, o chocolate é extremamente amargo, mas é uma questão de ajuste de paladar", diz.

Amostras

No estudo norte-americano, os pesquisadores queriam checar se a suplementação de extrato de cacau por vários anos, em comparação com um placebo, poderia modular o *inflammaging*. Para isso, coletaram e analisaram amostras de sangue de quase 600 participantes do Cosmos para medir a presença de substâncias associadas à inflamação: três proteínas pró-inflamatórias (hsCRP, IL-6 e TNF-), uma proteína anti-inflamatória (IL-10) e uma proteína imunomediadora (IFN-).

Os dados, coletados por 24 meses, mostraram que o grupo que recebeu o extrato de cacau teve uma redução de 8,4% ao ano nos níveis de hsCRP em relação ao placebo. O efeito foi mais acentuado em pessoas que já tinham quantidades elevadas desse biomarcador no início da pesquisa, indicando que o suplemento pode ser especialmente eficaz em indivíduos com inflamação basal mais alta.

Outro resultado relevante foi o aumento do IFN- nos participantes que consumiram o extrato de cacau. Esse biomarcador desempenha papel complexo na resposta imunológica: em excesso pode estar associado a doenças inflamatórias, mas em níveis moderados contribui para a defesa do organismo. Os demais indicadores analisados não apresentaram diferenças significativas entre os grupos.

Os autores observam que os resultados reforçam o potencial de estratégias nutricionais para prevenir doenças ligadas ao envelhecimento. No artigo, eles argumentam que, em vez de se concentrar apenas em tratamentos farmacológicos, investir em alimentos e suplementos capazes de modular processos inflamatórios pode representar um caminho complementar para prolongar a vida saudável. "Embora o extrato de cacau não substitua um estilo de vida saudável, esses resultados são encorajadores e destacam seu papel potencial na modulação da inflamação à medida que envelhecemos", disse o autor sênior Yabin Dong, cardiologista/geneticista populacional na Universidade Augusta, nos Estados Unidos.

Alimentos funcionais

Além do cacau, diversos alimentos funcionais têm demonstrado potencial para reduzir marcadores inflamatórios. O médico nutrólogo Sandro Ferraz, especializado em emagrecimento e longevidade, exemplifica e explica os mecanismos de cada um deles.

Ed Alves CB/DA Press

Peixes ricos em ômega-3: os ácidos graxos de cadeia longa modulam a síntese de eicosanoides (moléculas lipídicas) pró-inflamatórios e promovem a produção de resolvinas, responsáveis pela resolução de processos inflamatórios. Estudos demonstram que a ingestão regular está associada a uma redução de citocinas inflamatórias e de marcadores como a hsCRP.

Azeite de oliva: contém polifenóis e compostos antioxidantes que agem modulando a inflamação. A ingestão do óleo tem sido associada à diminuição da inflamação sistêmica e à melhora da função endotelial, contribuindo para a redução dos níveis de marcadores inflamatórios e proteção cardiovascular.

Frutas vermelhas: frutas como mirtilo, morango (**foto**) e amora têm elevada concentração de flavonoides e outros polifenóis com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. A ação desses compostos favorece a neutralização de radicais livres e a inibição de vias inflamatórias.

Nozes e sementes: fontes de gorduras insaturadas, fibras e antioxidantes, nozes, amêndoas e castanhas têm sido associadas a uma redução dos marcadores inflamatórios. Além disso, a presença de vitamina E e de outros nutrientes bioativos ajuda na proteção contra o estresse oxidativo e na manutenção de um ambiente metabólico menos pró-inflamatório.

Chá verde: os polifenóis da bebida, principalmente as catequinas, têm um forte efeito antioxidante e anti-inflamatório, inibindo a produção de citocinas inflamatórias e contribuindo para a redução do estresse oxidativo. Estudos sugerem que o consumo regular deste chá pode contribuir para a diminuição de biomarcadores inflamatórios em diversos contextos.

Duas perguntas para

SANDRO FERRAZ, MÉDICO NUTRÓLOGO ESPECIALIZADO EM LONGEVIDADE E CEO DO INSTITUTO EVOLLUTION

Rodrigo Kristensen/Divulgação

Qual a relevância da descoberta descrita no estudo?

Os compostos bioativos presentes no cacau, principalmente os flavonoides, têm propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias comprovadas. Esses mecanismos não apenas podem reduzir os níveis de hsCRP, mas também contribuir para a melhora da função endotelial, redução da oxidação do LDL e inibição da formação de placas ateroscleróticas, aspectos fundamentais na prevenção das doenças cardiovasculares. No entanto, a aplicação clínica dessa intervenção deverá ser considerada dentro do contexto de uma abordagem global de modificação do risco cardiovascular, ressalvando a necessidade de investigações que corroborem a tradução desses achados para reduções nos eventos clínicos.

Quando o uso de suplementos e nutracêuticos pode ser indicado e quando pode gerar expectativas excessivas?

A decisão de incluir nutracêuticos no manejo clínico deve ser baseada em evidências científicas consistentes, avaliação individualizada do perfil do paciente e sempre acompanhada do diálogo com o paciente sobre o papel de cada intervenção na abordagem global dos fatores de risco cardiovascular. O uso sem avaliação adequada pode levar a doses não comprovadas ou a interações medicamentosas, sobretudo entre pacientes que já estão em terapias farmacológicas. O mercado de nutracêuticos, em alguns casos, explora exageradamente os benefícios potenciais, criando expectativas irreais por parte dos pacientes. Assim, é fundamental que o profissional de saúde transmita informações baseadas em evidências, esclarecendo que esses produtos devem ser vistos como complementares e não como soluções milagrosas. (**PO**)

MUDANÇAS CLIMÁTICAS

Calor matou 16,5 mil na Europa

As ondas de calor que assolaram a Europa no verão de 2025 deixaram um saldo trágico: 16,5 mil mortes em 854 cidades são atribuídas às mudanças climáticas provocadas pelo ser humano. O levantamento, conduzido pelo Grantham Institute do Imperial College London, no Reino Unido, mostra que os óbitos relacionados ao aumento da temperatura mais do que triplicaram em comparação às médias históricas.

O estudo aponta que o verão europeu de 2025 foi o quarto mais quente registrado, com temperaturas 0,9°C acima da média de 1990 a 2020. Episódios extremos ocorreram em várias regiões: na Espanha, os termômetros chegaram a 46°C; a Turquia bateu recorde nacional com 50,5°C. O Reino Unido passou pela estação mais extrema desde que há registros.

Segundo os cientistas, o aumento não é fruto apenas da variabilidade natural. Sem o efeito do aquecimento global causado pela queima de combustíveis fósseis, o continente teria sido até 2,9°C mais frio. O estudo reforça que os modelos climáticos subestimam o nível real de aquecimento, o que significa que a situação pode ser ainda mais grave do que os números sugerem.

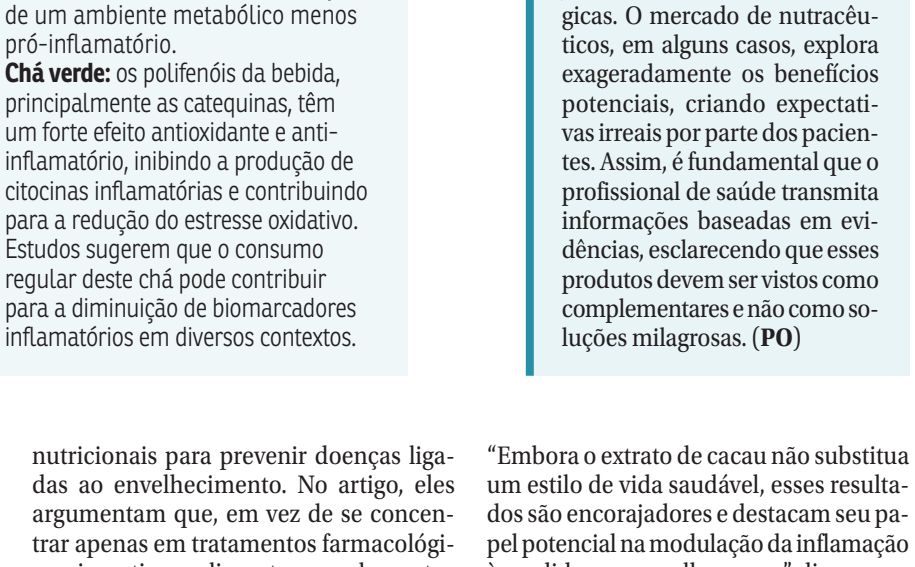
Idosos

Entre as mais de 24 mil mortes estimadas, 80% ocorreram em pessoas com mais de 65 anos. O relatório mostra que a vulnerabilidade aumenta com a idade. Na faixa acima dos 85, 71% dos óbitos foram atribuídos ao impacto das mudanças climáticas. As temperaturas elevadas agravam doenças cardiovasculares, respiratórias e outras condições crônicas, além de sobrecarregar hospitais e serviços de emergência.

A pesquisa também destaca que as cidades concentram maior risco devido ao chamado efeito de ilha de calor, provocado pelo acúmulo de energia em concreto e asfalto, somado ao uso intenso do transporte. Hoje, 70% dos europeus vivem em áreas urbanas, e a estimativa é de que esse número ultrapasse 80% até 2050.

"O aumento da frequência, intensidade e duração das ondas de calor é uma nova realidade perigosa à qual precisamos nos adaptar. Este estudo destaca a importância da mitigação e adaptação para os resultados futuros relacionados ao calor e à saúde", diz Raquel Nunes, professora de Saúde e Meio Ambiente da Universidade de Warwick, no Reino Unido, que não participou do estudo. "Há uma necessidade urgente de mudar de estratégias reativas para antecipatórias", acredita. (**Paloma Oliveto**)

AFP



Parque em Paris, na França: verão de 2025 foi o mais quente da história