

CARDÁPIO da LONGEVIDADE

Alimentação baseia-se na dieta mediterrânea, à base de vegetais, com baixo teor de proteína, combinada com pequenas quantidades de um aminoácido encontrado normalmente em ovos e laticínios

» ISABELLA ALMEIDA

Aderir a uma alimentação à base de vegetais, com baixo teor de proteína, combinada com pequenas quantidades de um aminoácido encontrado normalmente em ovos e laticínios, aumentou a expectativa de vida saudável e diminuiu a massa gorda em modelos animais. Os resultados são de uma pesquisa liderada pela Universidade do Sul da Califórnia (USC), nos Estados Unidos, que também analisou os benefícios da “dieta da longevidade” na saúde de mais de 200 mil pessoas. Os resultados da alimentação, que se assemelha à mediterrânea, foram publicados, ontem, na revista *Cell Metabolism*. Os pesquisadores, liderados por Valter Longo, da Escola de Gerontologia Leonard Davis da USC, contaram com a colaboração de cientistas das universidades de Toronto e de Harvard, no Canadá e Estados Unidos. Segundo a pesquisa, a equipe descobriu vantagens semelhantes para a saúde em uma dieta com maior foco em vegetais, incluindo menos risco de obesidade e diabetes tipo 2. Os dados combinados de modelos animais e humanos indicam que os melhores resultados de saúde podem ser obtidos seguindo uma “dieta da longevidade”, que é predominantemente vegana ou vegetariana, mas com a adição de peixe, disse Longo. A alimentação inspirada nos hábitos mediterrâneos fornece ainda uma pequena, porém suficiente, quantidade de **metionina** e outros aminoácidos essenciais.

Menos proteína

A equipe estudou detalhadamente a relação entre dietas, saúde e longevidade. Grande parte do trabalho se concentrou na alimentação mediterrânea, com baixo teor de proteína e foco em vegetais, um elemento básico das populações muito longevas do sul da Europa. Embora as pessoas do mediterrâneo apresentem algumas das maiores expectativas de vida do mundo, elas também mostram altas taxas de fragilidade. Como os alimentos de origem vegetal têm quantidades menores de aminoácidos essenciais do que os produtos de origem animal, Longo desenvolveu uma dieta suplementada para aumentar a expectativa de vida adicionando uma pequena quantidade do aminoácido essencial metionina para testar seus efeitos sobre o risco de fragilidade. Para o experimento, grupos de camundongos foram alimentados com uma das quatro dietas: padrão; ocidental rica em gorduras e açúcares; cetogênica com baixo teor de carboidratos; ou a dieta de longevidade com baixo teor de proteína e suplementada com metionina (LDMM). Os ratos que receberam o LDMM apresentaram resultados significativamente melhores, incluindo maior expectativa de

Magnific



A dieta é baseada principalmente em legumes e pouca proteína animal, os peixes são considerados a melhor opção

Energia

Metionina é um aminoácido essencial não produzido pelo corpo e que precisa ser obtido pela dieta. É fundamental para a síntese de proteínas, reparo tecidual e metabolismo celular

vida saudável, redução da massa gorda e menor fragilidade. “Esperávamos que dietas diferentes produzissem resultados diversos, mas o que realmente nos impressionou foi como a modulação de apenas um único aminoácido, a metionina, poderia causar mudanças metabólicas tão drásticas”, disse Maura Fanti, pesquisadora associada da USC e primeira autora do novo estudo. “Isso aponta para a ideia de que a composição de aminoácidos, e não apenas a quantidade total de proteína, pode

ser o alvo de intervenções metabólicas estratégicas”, destacou Fanti.

Metabolismo

Além disso, os testes revelaram vários biomarcadores de melhor saúde cardiometabólica nos modelos animais que suplementaram metionina, incluindo maiores quantidades de moléculas de sinalização que afetam o metabolismo e o envelhecimento em diversas espécies, como o GLP-1, disse Fanti. “É claro que existem diferenças na forma como essas vias são reguladas entre ratos e humanos, mas observar mudanças tão coordenadas em múltiplos hormônios metabólicos é realmente encorajador, e estamos muito curiosos para saber se efeitos de magnitude semelhante seriam observados em estudos com humanos”, disse ela. Longo afirmou que uma das descobertas mais notáveis foi que os ratos do grupo LDMM conseguiram ingerir mais alimentos e a mesma quantidade de calorias que

qualquer outro grupo, e ainda assim perder gordura sem perder massa muscular magra — mas apenas quando os níveis de metionina eram baixos, porém suficientes. Além disso, dados em humanos mostraram que os participantes que consumiam os níveis mais altos de proteína animal — e, portanto, a maior quantidade de metionina e outros aminoácidos essenciais — apresentavam maior prevalência de obesidade e o dobro da taxa de diabetes em comparação com aqueles que ingeriam pouca ou nenhuma. Segundo o nutrólogo Rubem Regoto, do Rio de Janeiro, o estudo sugere que uma alimentação baseada em vegetais, associada ao consumo moderado de peixe, pode reduzir gordura corporal, melhorar o metabolismo e diminuir o risco de diabetes. O benefício parece estar menos na quantidade de proteína e mais na sua composição. “Mas há um cuidado: reduzir proteínas em excesso também pode aumentar o risco de fragilidade, principalmente em idosos. A mensagem não é eliminar a

proteína animal, e sim aprender a dosá-la. Muitas vezes, a longevidade não está no excesso, mas no equilíbrio.” “As populações mais longevas não seguem dietas radicais. Elas priorizaram vegetais, leguminosas, azeite, peixe, poucos ultraprocessados e moderação alimentar. Talvez a pergunta correta não seja ‘o que adicionar?’, mas ‘o que precisamos parar de exagerar?’. A ciência começa a mostrar que envelhecer bem não é desafiar a biologia, mas cooperar com ela diariamente”, ponderou Regoto. “A falta de metionina causou fragilidade, mas o excesso de metionina anulou os benefícios dessa dieta, que, por sua vez, era baseada na dieta de populações longevas, como as dietas tradicionais italiana e de Okinawa. Esses resultados indicam que a ingestão total de proteínas pode ser menos importante do que o consumo de aminoácidos específicos”, afirmou Longo. Segundo o cientista, o próximo passo da equipe é realizar um ensaio clínico controlado do LDMM em humanos.

PRODUTIVIDADE

Pausas no trabalho favorecem desempenhos

Pequenas pausas no trabalho para se movimentar ajudam a amenizar os danos causados pelo sedentarismo prolongado. Segundo a pesquisa, publicada ontem no *British Journal of Sports Medicine*, intervalos de até cinco minutos melhoram o humor, diminuem a fadiga e não prejudicam o desempenho no trabalho, além de favorecer a saúde. O estudo foi liderado pela Universidade de Columbia, nos Estados Unidos. Para descobrir a viabilidade e a eficácia dessas pausas, os pesquisadores contaram com a participação de 19.342 adultos no desafio interativo “Body Electric Challenge” (desafio do corpo elétrico, em tradução livre), organizado pela National Public Radio nos EUA. Quase 60% dos participantes fizeram pausas para caminhada de cinco minutos na frequência que eles mesmos

escolheram, a cada 30, 60 ou 120 minutos durante 14 dias consecutivos, precedidos por uma semana de rotina normal. Uma parte dos voluntários recebeu um questionário, diariamente, ao longo das três semanas, para avaliar mudanças na fadiga, humor e desempenho no trabalho. Já uma amostra aleatória de 1200 funcionários, em tempo integral, recebeu cinco formulários por dia para avaliar o impacto imediato das pausas para movimentação.

Menos fadiga

A análise dos resultados da pesquisa mostrou que todas as três frequências de pausas foram classificadas como viáveis, aceitáveis e apropriadas. Os níveis de fadiga e baixo astral relatados diminuíram,

enquanto o bom humor relatado aumentou significativamente. Embora a frequência de 120 minutos tenha demonstrado o maior potencial de implementação, foi a menos eficaz, e embora a frequência de 30 minutos tenha produzido as melhorias mais significativas em termos de fadiga e humor, obteve baixa pontuação em viabilidade e adesão, explicam os pesquisadores. “A preocupação de que as pausas para movimentação possam prejudicar a produtividade no trabalho tem sido documentada como uma barreira percebida à implementação e adoção. No entanto, nossas descobertas contradizem essa percepção”, afirmam os pesquisadores. Segundo os autores, o estudo em larga escala demonstra que as pausas para movimentação são implementáveis e eficazes, “corroborando seu potencial como estratégia de saúde pública e fornecendo novas informações sobre dosagens viáveis e eficazes para implementação no mundo real, que podem ser integradas às diretrizes existentes e testadas em ensaios futuros”.

Imagem de freepik



Intervalos rápidos ajudam na saúde e não atrapalham a produtividade