



A equipa de investigadoras, liderada por Cláudia Cavadas, mostrou pela primeira vez o mecanismo cerebral para adiar os efeitos negativos da velhice



Cientistas portuguesas descobriram o elixir da juventude

Não é nenhuma vigarice. Reduzir o consumo de calorias retarda o envelhecimento

KÁTIA CATULO

katia.catulo@ionline.pt

Evitar calorias era até agora uma das principais receitas de qualquer dieta para manter a linha. Isso é o que aprendemos com os nutricionistas ou com as revistas de lifestyle. Controlar as calorias porém não traz apenas benefícios a quem quer manter ou perder peso. Está agora provado que serve igualmente para retardar o envelhecimento. E adivinhe que descobriu este novo elixir da juventude? Cientistas portuguesas, naturalmente.

A equipa de investigadoras trabalha no Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC) da Universidade de Coimbra e é liderada por Cláudia Cavadas. O estudo demonstra que a diminuição do con-

sumo de calorias retarda o envelhecimento e os resultados dessa investigação foram recentemente publicados na revista americana "Proceedings of National Academy of Sciences" (PNAS).

O trabalho das cientistas portuguesas descreve um mecanismo inédito que

Diminuir 20% a 40% a ingestão de calorias sem privação de nutrientes reduz o impacto negativo da velhice

explica como tudo acontece. Ou seja, a redução da ingestão de calorias aumenta a molécula neuropeptídeo Y (NPY), responsável por estimular a "reciclagem celular". O estudo esteve centrado neste processo de "reciclagem celular" (também chamada autofagia), que acontece nos neurónios do hipotálamo, região cerebral responsável pelo envelhecimento.

Será contudo preciso haver uma redução de calorias em percentagem de 20% a 40% para alguma coisa começar a acontecer. E também não haver privação de nutrientes para que este mecanismo consiga fazer o seu trabalho sem criar outros problemas de saúde. Foi isso que ficou demonstrado nos ensaios feitos com ratinhos. Houve um aumento de produção de NPY que estimula, por sua vez, a autofagia no hipotálamo, adiando assim os efeitos da idade.

A investigação desenvolvida no Centro de Neurociências e Biologia Celular demorou três e envolveu vários investigadores, conta a coordenadora, Cláudia Cavadas: "Este estudo demonstra pela primeira vez que o NPY no hipotálamo é um elemento fundamental para que ocorra um aumento da autofagia induzida pela restrição calórica."

Apesar de a comunidade científica já possuir o conhecimento de que a diminuição de calorias retarda o envelhecimento, o grupo de investigação da Universidade de Coimbra descobriu que o NPY explica como esse atraso ocorre no hipotálamo, e é nesta molécula que poderá estar a chave do combate ao impacto negativo do envelhecimento.