



FITNESS SEXO SAÚDE PERDER PESO MODA CUIDADO PESSOAL OUTROS TEMAS MH  
 NOTÍCIAS GIRL NEXT DOOR MULHER MH FOTOS PASSATEMPOS FÓRUM **BLOG**

**MH NAS REDES SOCIAIS**

pesquisa

HOME / OUTROS TEMAS MH / NUTRIÇÃO / MENOS CALORIAS, MAIS JUVENTUDE



imprimir  
 enviar por email

BLOG  
**ABOUT MEN**  
 by Pedro Lucas

NUTRIÇÃO

Instapaper

### MENOS CALORIAS, MAIS JUVENTUDE

Um estudo recente feito por investigadores portugueses do Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC) da Universidade de Coimbra descobriu um mecanismo para os cientistas que explica de que forma a redução do consumo de calorias é capaz de atrasar o envelhecimento.

O estudo português, publicado agora na revista norte-americana Proceedings of the National Academy of Sciences, explica que, quando se reduz a quantidade de calorias ingeridas, há um aumento de uma molécula - o "neuropeptídeo Y (NPY) - responsável por estimular a "reciclagem celular".

Os investigadores apuraram esta "reciclagem celular", também conhecida como autofagia, nos neurónios de uma zona cerebral associada ao envelhecimento corporal, o hipotálamo, e concluíram que diminuir, em 20% a 40%, a percentagem de calorias ingerida, sem se prescindir de nutrientes, pode atrasar o envelhecimento em ratinhos.

Iniciar sessão

Tweetar 1

+1 0

BLOGUES  
**Men'sHealth**



EDIÇÃO DE  
**MARÇO**  
 JÁ NAS BANCAS

espreitar

**ASSINAR**

Insira o seu e-mail

Subscrever

**QUER ESTAR NA CAPA DA MEN'S HEALTH?** **CORPO 2015** CLIQUE AQUI!!

Iniciar sessão

Para utilizar os plugins sociais do Facebook tens de deixar de utilizar o Facebook.com Center for Neuroscience and Cell Biology, University of Coimbra e passar a utilizar o Facebook como Cnc Coimbra.

**MH TV**

### OUTRAS NOTÍCIAS

ELA GANHA SEMPRE

AS TRADIÇÕES DE NATAL MAIS INSÓLITAS...

DIETA MEDITERRÂNICA E DOENÇAS RENAI...