



ALIMENTAÇÃO

CORRER

DESPORTO

MOTIVAÇÃO

SAÚDE

ACESSÓRIOS

OPINIÃO

## Quer envelhecer mais tarde? Coma menos calorias

Por O Meu Bem Estar | em Março 18, 2015 | 0 Comentários



***Ingerir uma menor quantidade de calorias aumenta a produção de uma molécula que é responsável pela “reciclagem celular”. A conclusão é de um novo estudo do Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra.***

Um grupo de investigadores do Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC) da Universidade de Coimbra, liderado por Cláudia Cavadas, descobriu um novo mecanismo que explica o atraso no envelhecimento com a diminuição do consumo de calorias.

Os resultados da investigação sugerem que a redução da ingestão de calorias, em percentagens entre os 20% a 40%, sem se prescindir de nutrientes, pode ajudar a atrasar o envelhecimento em ratinhos de laboratório, já que aumenta a produção da molécula ‘neuropeptídeo Y’ (NPY), que é responsável por estimular a “reciclagem celular” – chamada de autofagia, nos neurónios de uma zona cerebral

SUBSCREVER  
NEWSLETTER

O seu endereço de e-mail...

Subscrever

RSS  
Subscrever

9583  
Gostos

RECOMENDAÇÕES

responsável pelo envelhecimento do corpo, o hipotálamo.

A investigação, que foi realizada ao longo de três anos no CNC e que envolveu vários especialistas, “mostra, pela primeira vez, que o NPY no hipotálamo é um elemento fundamental para que ocorra um aumento da autofagia induzida pela restrição calórica”, sublinha Cláudia Cavada em [comunicado](#) da universidade.

O estudo foi publicado na última edição da revista científica norte-americana [Proceedings of National Academy of Sciences](#).

*Foto: cc [Few Peeps](#) / Flickr*

#### Partilhar

Tweet 0

Log In

+1 0

**Tags:** calorias comida envelhecimento estudo

Sem respostas a “Quer envelhecer mais tarde? Coma menos calorias”

#### Responder

Your email address will not be published. Required fields are marked \*

Name \*

Email \*

Website

Comentário

[Log In](#) To use Facebook's social plugins, you must first enable them from using Facebook as Center for Neurobiology and Cell Biology, University of Coimbra to using Faculdade de Ciências da Universidade de Coimbra.

#### BLOGROLL

A minha corrida  
 Correr Lisboa  
 Correr na cidade  
 Correr por Prazer  
 Diário de uma Corrida  
 Juntos vamos pôr Lisboa a correr  
 Lisboaeta Corredora  
 Papa Kilometros  
 Um dia decidi correr