

ARTIGOS COMENTADOS AGOSTO 2018

Tudo bem quando você não está bem: estudo reavalia a resiliência em adultos

A adversidade faz parte da vida: os entes queridos morrem; os pacientes recebem diagnósticos terminais.

Pesquisas sobre como os idosos lidam com a adversidade têm sido dominadas por estudos que afirmam que a resposta mais comum é o funcionamento psicológico ininterrupto e estável. Em outras palavras, esta pesquisa sugere que a maioria dos idosos é essencialmente imperturbável por grandes eventos da vida, como perda do cônjuge ou divórcio. Essas descobertas provocativas também receberam ampla atenção na imprensa e na mídia popular.

Infurna e Luthar são uma equipe ideal para lidar com a discrepância entre estudos sobre respostas de adultos à adversidade que contradizem 80 anos de pesquisa em desenvolvimento humano. Infurna, um professor associado de psicologia, é um especialista no uso de modelos estatísticos complexos para estudar a saúde e o bem-estar na vida adulta e na velhice. Luthar, professor da Fundação de Psicologia, é um especialista com 30 anos de experiência internacional em resiliência e publicações altamente influentes sobre o conceito de resiliência e como melhor estudá-lo.

"Como especialistas, cabe a nós ter cuidado sobre como a pesquisa é conduzida e comunicada", disse Luthar. "Há uma mensagem fluindo na imprensa popular de que a maioria das pessoas não são afetadas por eventos importantes da vida, como luto, mas essa não é a visão geral."

Frank J. Infurna et al, ***Re-evaluating the notion that resilience is commonplace: A review and distillation of directions for future research, practice, and policy***, *Clinical Psychology Review* (2018). DOI: 10.1016/j.cpr.2018.07.003

A ingestão moderada de carboidratos pode ser melhor para a longevidade

Comer carboidratos com moderação parece ser ideal para saúde e longevidade, sugere uma nova pesquisa publicada na revista The Lancet Public Health.

O estudo observacional com mais de 15.400 pessoas do Estudo de Risco de Aterosclerose em comunidades (ARIC) nos EUA descobriu que dietas, tanto baixas (<40% de energia) e altas (> 70% de energia) em carboidratos, estão ligadas a um aumento na mortalidade, enquanto os consumidores moderados de carboidratos (50-55% da energia) tiveram o menor risco de mortalidade.

As principais descobertas confirmadas em uma meta-análise de estudos sobre a ingestão de carboidratos, incluindo mais de 432.000 pessoas de mais de 20 países, também sugerem que nem todas as dietas com baixo teor de carboidrato parecem iguais - comer mais proteínas e gorduras baseadas em animais de alimentos como carne bovina, cordeiro, porco, frango e queijo ao invés de carboidratos foi associado a um maior risco de mortalidade. Alternativamente, comer mais proteínas e gorduras vegetais de alimentos como verduras, legumes e nozes, estava ligado a menor mortalidade.

"Precisamos olhar com muito cuidado quais são os compostos saudáveis em dietas que fornecem proteção", diz a Dra. Sara Seidelmann, bolsista de Pesquisa Clínica em Medicina Cardiovascular do Hospital Brigham and Women, em Boston, EUA, que liderou a pesquisa.

The Lancet Public Health (2018). [www.thelancet.com/journals/lan ...](http://www.thelancet.com/journals/lan...) (18)30135-X/fulltext

Carboidratos na dieta podem levar à osteoartrite, segundo novo estudo

Seus joelhos doem? De acordo com novas descobertas da Fundação de Pesquisa Médica de Oklahoma, sua dieta pode ser um culpado. Em um estudo conduzido pelo cientista Tim Griffin, Ph.D., pesquisadores descobriram que a composição de carboidratos das dietas aumenta o risco de osteoartrite em ratos de laboratório - mesmo quando os animais não diferem em peso.

"Sabemos que o aumento da gordura corporal eleva o risco, mas não apreciamos tanto como a própria dieta afeta o risco da doença", disse Griffin. "Essas descobertas nos dão novas pistas de que pode haver efeitos dietéticos significativos ligados ao aumento do risco de OA, mesmo na ausência de obesidade".

A osteoartrite é a forma mais comum de artrite e a forma mais disseminada de incapacidade nos EUA, afetando quase 27 milhões de pessoas. O problema ocorre quando a cartilagem que amortece os ossos nas articulações se rompe e se desgasta, causando o contato entre os ossos.

Vários fatores podem aumentar o risco, incluindo trabalhos físicos de alto impacto, lesões anteriores nas articulações, idade e genética, mas o peso corporal extra está entre os contribuidores mais comprovados.

"A obesidade é um dos fatores mais importantes para o desenvolvimento de doenças na articulação do joelho", disse Griffin. "No entanto, as estratégias terapêuticas para prevenir ou tratar a OA associada à obesidade são limitadas por causa da incerteza sobre a causa da doença."

Elise L. Donovan et al, Independent effects of dietary fat and sucrose content on chondrocyte metabolism and osteoarthritis pathology in mice, *Disease Models & Mechanisms* (2018). DOI: 10.1242/dmm.034827

Exercício reduz risco de doença crônica em idosos

Novas pesquisas mostraram que idosos que se exercitam acima dos níveis recomendados atualmente têm um risco reduzido de desenvolver doenças crônicas em comparação com aqueles que não se exercitam. Pesquisadores do Instituto Westmead de Pesquisa Médica entrevistaram mais de 1.500 adultos australianos com mais de 50 anos e os acompanharam por um período de 10 anos.

As pessoas que se engajaram nos níveis maiores de atividade física total foram duas vezes menos propensas a terem acidentes vasculares cerebrais, doenças cardíacas, angina, câncer e diabetes, e mantiveram-se em ótima forma física e mental 10 anos depois, descobriram os especialistas.

O pesquisador-chefe Professor Associado Bamini Gopinath, da Universidade de Sydney, disse que os dados mostraram que os idosos que fizeram mais de 5.000 minutos de equivalentes metabólicos (minutos de MET) a cada semana tiveram a maior redução no risco de doenças crônicas.

"Essencialmente, descobrimos que os idosos que fizeram mais exercícios eram duas vezes mais propensos estarem livres de doença ", disse ele. "Nosso estudo mostrou que altos níveis de atividade física aumentam a probabilidade de sobreviver 10 anos a mais livres de doenças crônicas, deficiência mental e incapacidade."

Bamini Gopinath et al, Physical Activity as a Determinant of Successful Aging over Ten Years, *Scientific Reports* (2018). DOI: 10.1038/s41598-018-28526-3