ARTIGOS COMENTADOS JANEIRO 2019

Por Rubens De Fraga júnior

geripar@hotmail.com

Quando os casais envelhecem, o humor substitui as brigas

Um novo estudo da Universidade da Califórnia, em Berkeley, mostra que as brigas dos primeiros anos do casamento, com a idade, dão lugar ao humor e à aceitação

Os pesquisadores analisaram conversas gravadas em vídeo de 87 maridos e esposas de meia-idade e mais idosos casados entre 15 e 35 anos, e acompanharam suas interações emocionais ao longo de 13 anos. Eles descobriram que, à medida que os casais envelheciam, mostravam mais humor e ternura em relação ao outro.
No geral, os resultados, publicados na revista Emotion, mostraram um aumento em comportamentos positivos, como humor, afeto e uma diminuição em comportamentos negativos, como posiçao defensiva e críticas. Os resultados desafiam as teorias antigas de que as emoções se achatam ou se deterioram na velhice e apontam, em vez disso, para uma trajetória emocionalmente positiva para casais de longo tempo de convivencia.

"Nossas descobertas lançam luz sobre um dos grandes paradoxos do final da vida", disse o autor sênior do estudo Robert Levenson, professor de psicologia da UC Berkeley. "Apesar de experimentar a perda de amigos e familiares, os idosos em casamentos estáveis são relativamente felizes e experimentam baixas taxas de depressão e ansiedade. O casamento tem sido bom para a saúde mental".

Alice Verstaen et al, Age-related changes in emotional behavior: Evidence from a 13-year longitudinal study of long-term married couples., *Emotion* (2018). DOI: 10.1037/emo0000551

Exercicios aeróbicos, mas não resisitidos, apresentam efeitos antienvelhecimento

Pesquisadores descobriram evidências de que exercícios de endurance, como corrida, natação, esqui cross-country e ciclismo, ajudam a envelhecer melhor do que exercícios de resistência, que envolvem treinamento de força com pesos.

Um estudo publicado no European Heart Journal, pesquisadores na Alemanha analisaram os efeitos de três tipos de exercício - treinamento de endurance, treinamento intervalado de alta intensidade e treinamento de resistência – e encontraram que o treino de endurance retardou e até mesmo reverteu o envelhecimento celular.

Nosso DNA é organizado em cromossomos em todas as células do nosso corpo. No final de cada cromossomo há uma sequência repetitiva de DNA, chamada telômero, que cobre o cromossomo e protege suas extremidades da deterioração. À medida que envelhecemos, os telômeros se encurtam e esse é um mecanismo molecular importante para o envelhecimento celular, que leva à morte das células quando o telômero não consegue mais proteger o DNA cromossômico. O processo de encurtamento dos telômeros é regulado por várias proteínas. Entre eles está a enzima telomerase que é capaz de neutralizar o processo de encurtamento e pode até mesmo adicionar comprimento aos telômeros.

Os pesquisadores, liderados pelo professor Ulrich Laufs, da Universidade de Leipzig, Alemanha, avaliaram 266 voluntários jovens saudáveis e inativos, e os randomizaram para seis meses de treinamento de endurance (corrida contínua), treinamento intervalado de alta intensidade (aquecimento, seguido de quatro lutas, corrida de alta intensidade alternando com corrida mais lenta), e treinamento de resistência (treinamento de circuito em oito máquinas, incluindo extensão nas costas, crunch, pulldown, remo sentado, flexão e extensão de pernas sentadas, leg press), e um estilo de vida inalterado (o grupo de controle).

Prof Laufs disse: "Nossa principal descoberta é que, em comparação com o início do estudo e do grupo controle, em voluntários que fizeram resistência e treinamento de alta intensidade, a atividade telomerase e o comprimento dos telômeros aumentaram, ambos importantes para o envelhecimento celular, capacidade regenerativa e, portanto, envelhecimento saudável. Curiosamente, o treinamento de resistência não exerceu esses efeitos". A atividade da telomerase foi aumentada de duas a três vezes e o comprimento dos telômeros aumentou significativamente nos grupos de resistência e treinamento de alta intensidade em comparação com os grupos de resistência e controle.

"Differential effects of endurance, interval and resistance training on telomerase activity and telomere length in a randomized, controlled study ", by Christian Werner et al. *European Heart Journal*. DOI: 10.1093/eurheartj/ehy585

Por que os pacientes mentem para seus médicos?

Quando seu médico pergunta com que frequência você se exercita, você lhe dá uma resposta honesta? E quando ele pergunta o que você está comendo ultimamente? Se você não falou a verdade, você não está sozinho. De acordo com um novo estudo, 60% a 80% das pessoas entrevistadas não informaram aos seus médicos a verdade. Além de mentir sobre dieta e exercícios, mais de um terço dos participantes não se manifestaram quando discordaram da recomendação do médico.

"A maioria das pessoas quer que seu médico pense bem delas", diz a autora sênior do estudo, Angela Fagerlin, Ph.D., diretora de ciências da saúde da população da Universidade de Utah

Health e uma cientista pesquisadora da Decisão de Informática do Sistema de Saúde de Salt Lake City, Centro de Inovação e Aperfeiçoamento em Ciências Analíticas (IDEAS, em inglês).

Cientistas da Universidade de Utah Health e Middlesex Community College conduziram o estudo em colaboração com colegas da Universidade de Michigan e da Universidade de Iowa. Os resultados foram publicados online no JAMA Network Open em 30 de novembro de 2018.

Os insights sobre a relação médico-paciente vieram de uma pesquisa on-line nacional de duas populações. Uma pesquisa capturou respostas de 2.011 participantes com média de 36 anos de idade e o segundo foi administrado com 2.499 participantes com média de 61 anos.

"Estou surpreso que um número tão grande de pessoas optou por reter informações relativamente benignas e que eles admitiriam isso", diz o primeiro autor do estudo, Andrea Gurmankin Levy, Ph.D., MBe, um professor associado de ciências sociais. no Middlesex Community College, em Middletown, Connecticut.

"Prevalence of and Factors Associated with Patient Nondisclosure of Medically Relevant Information to Clinicians" *JAMA Network Open* (2018). DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2018.5293

Jejum intermitente: nenhuma vantagem sobre as dietas convencionais para perda de peso

O jejum intermitente leva à perda de peso e promove a saúde. No entanto, não é superior às dietas convencionais de restrição calórica, segundo cientistas do Centro Alemão de Pesquisa do Câncer (DKFZ) e do Hospital Universitário de Heidelberg, em um estudo chamado HELENA - a maior investigação sobre jejum intermitente até hoje. Os cientistas concluiram que existem muitos caminhos que levam a um peso mais saudável. Eles recomendam que as pessoas encontrem um plano de dieta mais adequado para elas.

Comendo por oito horas e depois jejuando as 16 horas seguintes? Ou é ainda melhor jejuar dois dias inteiros por semana e depois gostar de comer sem arrependimentos pelo resto da semana? O jejum intermitente, também conhecido como dieta 16:8 ou dieta 5:2, está na moda. Numerosos livros populares de autoajuda sobre este tópico prometem a perda de peso sem o efeito yo-yo, bem como mudanças sustentadas no metabolismo e benefícios para a saúde.

A Sociedade Alemã de Nutrição (GDE), por outro lado, adverte que o jejum intermitente não é adequado para a regulação do peso a longo prazo. Além disso, de acordo com o GDE, não há evidências científicas suficientes sobre os efeitos a longo prazo desse método de dieta.

"Existem apenas alguns estudos menores sobre o jejum intermitente até agora, mas eles surgem com efeitos surpreendentemente positivos para a saúde metabólica", diz Ruth Schübel, da DKFZ. "Isso nos deixou curiosos e pretendemos descobrir se esses efeitos também podem ser comprovados em um grupo maior de pacientes e por um período prolongado".

Em colaboração com uma equipe de investigadores e cientistas da DKFZ, do Heidelberg University Hospital, Schübel examinou 150 participantes com excesso de peso e obesos durante um ano como parte do estudo HELENA. No início do estudo, eles foram classificados

aleatoriamente em três grupos: um terço seguiu uma dieta convencional de restrição calórica que reduziu a ingestão diária de calorias em 20%. O segundo grupo manteve um plano de dieta 5:2 que também reduziu 20% da ingestão de calorias durante toda a semana. O grupo controle não seguiu um plano de dieta específico, mas foi aconselhado, como todos os outros participantes, a fazer uma dieta bem balanceada, conforme recomendado pela GDE. Após a fase de dieta real, os pesquisadores documentaram o peso e o estado de saúde dos participantes por mais 38 semanas.

O resultado pode ser tão surpreendente quanto decepcionante para todos os seguidores do jejum intermitente. Os pesquisadores da HELENA descobriram que as melhorias no estado de saúde eram as mesmas com os dois métodos dietéticos. "Nos participantes de ambos os grupos, peso corporal e, junto com ele, gordura visceral, ou gordura abdominal visceral, foram perdidas ", disse Schübel.

Ruth Schübel et al, Effects of intermittent and continuous calorie restriction on body weight and metabolism over 50 wk: a randomized controlled trial, *The American Journal of Clinical Nutrition* (2018). DOI: 10.1093/ajcn/nqy196