



Sociedade Brasileira de
Geriatria e Gerontologia

SBGG ARTIGOS COMENTADOS DEZEMBRO 2019

Por Rubens De Fraga júnior

geripar@gmail.com

Jejum intermitente pode levar à perda de peso e à redução da pressão arterial

O jejum intermitente ajudou pessoas a perder peso.

Um novo estudo publicado na revista *Cell Metabolism* oferece uma alternativa: comer com tempo limitado.

A alimentação com restrição de tempo permite que você coma o mesmo todos os dias, mas você limita o tempo durante o qual pode comer por uma janela de 10 horas. Portanto, se sua primeira refeição for às 8h, suas últimas calorias do dia precisarão ser consumidas às 18h. Pelas próximas 14 horas, você jejua.

O novo estudo é pequeno, acompanhando 19 pessoas por três meses. Todos os participantes preencheram três ou mais critérios para a síndrome metabólica:

Circunferência da cintura de 102 cm (homens) ou 88 cm (mulheres)

Triglicerídeos de 150 mg / dL ou superior (ou em tratamento medicamentoso para triglicerídeos elevados)

HDL-C reduzido abaixo de 40 mg / dL (homens), 50 mg / dL (mulheres) (ou em tratamento medicamentoso para HDL-C reduzido)

Pressão arterial elevada, pressão arterial sistólica de 130 ou superior e / ou pressão arterial diastólica de 85 mmHg ou superior (ou tratamento com um medicamento anti-hipertensivo com histórico de hipertensão)

Glicemia de jejum elevada de 100 mg / dL ou superior (ou tratamento medicamentoso da glicemia elevada)

Os participantes registraram o horário das refeições e do sono no aplicativo *myCircadianClock*. Eles foram incentivados a permanecer hidratados durante os períodos de jejum.

"Não pedimos a eles que mudassem o que comem", afirmou Pam Taub. Taub é cardiologista da Universidade da Califórnia, na Faculdade de Medicina de San Diego, e autor do estudo. No entanto, os participantes do estudo consumiram quase 9% menos calorias.

Além da perda de peso - uma redução de 3% no peso e 4% na gordura visceral abdominal - Taub disse que os níveis de colesterol e pressão arterial dos participantes do estudo melhoraram.

"Estamos surpresos que essa pequena mudança no tempo de comer lhes daria um benefício tão grande", disse Satchidananda Panda, professor do Instituto Salk de Estudos Biológicos e co-autor do estudo.

"Quando você entra em jejum, começa a esgotar os estoques de glicose no corpo e começa a usar a gordura como fonte de energia", disse Taub.

Fonte: [www.cell.com/cell-metabolism/p ... 1550-4131\(19\)30611-4](http://www.cell.com/cell-metabolism/p...1550-4131(19)30611-4)

Especialistas revisam evidências de que o yoga é bom para o cérebro

Os cientistas sabem há décadas que o exercício aeróbico fortalece o cérebro e contribui para o crescimento de novos neurônios, mas poucos estudos examinaram como o yoga afeta o cérebro. Uma revisão encontrou evidências de que o yoga aprimora muitas das mesmas estruturas e funções cerebrais que se beneficiam do exercício aeróbico.

A revisão, publicada na revista *Brain Plasticity*, concentrou-se em 11 estudos sobre a relação entre a prática de ioga e a saúde do cérebro. Cinco dos estudos envolveram indivíduos sem experiência na prática de yoga em uma ou mais sessões por semana, durante um período de 10 a 24 semanas, comparando a saúde do cérebro no início e no

final da intervenção. Os outros estudos mediram as diferenças cerebrais entre indivíduos que praticam essa atividade regularmente e aqueles que não praticam.

Cada um dos estudos usou técnicas de imagem cerebral, como ressonância magnética, ressonância magnética funcional ou tomografia computadorizada de emissão de fóton único. Todos envolviam Hatha Yoga, que inclui movimentos corporais, meditação e exercícios respiratórios.

"Desses 11 estudos, identificamos algumas regiões cerebrais que surgem com consistência e, surpreendentemente, não são muito diferentes do que vemos com a pesquisa de exercícios", disse Neha Gothe, professora de Cinesiologia e saúde comunitária da Universidade de Illinois, que liderou a pesquisa com Wayne.

"Por exemplo, vemos aumentos no volume do hipocampo com a prática de yoga", disse Gothe. Muitos estudos analisando os efeitos cerebrais do exercício aeróbico mostraram um aumento semelhante no tamanho do hipocampo ao longo do tempo, disse ela.

O hipocampo está envolvido no processamento da memória e é conhecido por diminuir com a idade, disse Gothe. "É também a estrutura que é afetada pela primeira vez na demência e na doença de Alzheimer".

"A ciência aponta que o yoga é benéfico para a função cerebral saudável, mas precisamos de estudos de intervenção mais rigorosos e bem controlados para confirmar essas descobertas iniciais", disse Damoiseaux.

Fonte: Neha P. Gothe et al, Yoga Effects on Brain Health: A Systematic Review of the Current Literature, *Brain Plasticity* (2019). DOI: [10.3233/BPL-190084](https://doi.org/10.3233/BPL-190084)

Idosos com hipotireoidismo enfrentam risco elevado de morte

Enquanto idosos com hipotireoidismo enfrentam um risco elevado de morte, indivíduos com hipotireoidismo subclínico, uma forma mais branda de tireoide subativa, não enfrentam o mesmo risco, de acordo com uma nova pesquisa publicada no Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, da Sociedade Americana de Endocrinologia.

O hipotireoidismo ocorre quando o corpo produz muito pouco hormônio da tireoide. O hormônio da tireoide controla o metabolismo de uma pessoa e afeta a maneira como o corpo utiliza energia, consome oxigênio e regula a temperatura. A condição ocorre com mais frequência em mulheres e pessoas com mais de 60 anos de idade.

"Nossa meta-análise é a primeira a avaliar e confirmar a associação entre hipotireoidismo e mortalidade, concentrando-se especificamente em uma população mais idosa", disse Carol Chiung-Hui Peng, MD, do Centro Médico da Universidade de Maryland, em Midtown Campus, em Baltimore, Maryland, e um dos autores do estudo.

"Nossa análise descobriu que indivíduos com hipotireoidismo com 60 anos ou mais tinham 26 por cento mais chances de morrer de todas as causas do que indivíduos da mesma faixa etária que não tinham a condição da tireoide", disse o coautor Huei-Kai Huang, do Hospital Hualien Tzu Chi e da Universidade Tzu Chi, em Hualien, Taiwan.

Os pesquisadores revisaram os resultados de 27 artigos publicados, incluindo mais de 1,1 milhão de idosos. Embora o hipotireoidismo tenha sido associado ao risco de

mortalidade por todas as causas, os estudos não encontraram maior incidência de mortalidade cardiovascular.

Curiosamente, os estudos publicados na Ásia e na América do Norte foram associados ao aumento da mortalidade por todas as causas na população de hipotireoidismo, enquanto os publicados na Europa e na Oceania não. Entre os indivíduos com hipotireoidismo com 80 anos ou mais, os pesquisadores não encontraram risco aumentado de mortalidade por todas as causas ou cardiovascular.

"De acordo com as diretrizes, nossas descobertas sugerem que indivíduos com hipotireoidismo subclínico - aqueles que apresentam disfunção tireoidiana mais leve - podem não se beneficiar do tratamento com hormônio tireoidiano sintético", disse Kashif M. Munir, professor associado da divisão de endocrinologia, diabetes e nutrição, na Escola de Medicina da Universidade de Maryland, em Baltimore. "No entanto, o tratamento deve ser considerado em indivíduos diagnosticados com hipotireoidismo, devido ao aumento da mortalidade por todas as causas".

Fonte: Tou-Yuan Tsai et al, Association of hypothyroidism and mortality in the elderly population: A systematic review and meta-analysis, *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* (2019). DOI: [10.1210/clinem/dgz186](https://doi.org/10.1210/clinem/dgz186)

Hidratação pode afetar a função cognitiva em alguns idosos

Um novo estudo sugere que não receber água suficiente pode estar relacionado a piora do desempenho cognitivo.

Os pesquisadores investigaram se os níveis de hidratação e a ingestão de água entre os idosos estavam relacionados às suas pontuações em vários testes projetados para medir a função cognitiva. Eles descobriram que, entre as mulheres, níveis mais baixos de hidratação foram associados a pontuações mais baixas em uma tarefa projetada para medir a velocidade da atenção e memória de trabalho. Eles não encontraram o mesmo resultado para os homens.

Os resultados foram publicados recentemente no *European Journal of Nutrition*.

"O estudo nos dá pistas sobre como a hidratação se relaciona com a cognição em idosos", disse Hilary Bethancourt, uma pós-doutorada em saúde bio-comportamental e primeira autora do estudo. "Isso é importante porque os idosos já enfrentam um risco aumentado de declínio cognitivo com o avanço da idade e geralmente têm menos probabilidade do que os adultos em cumprirem recomendações diárias sobre a ingestão de água".

Fonte: Hilary J. Bethancourt et al, Cognitive performance in relation to hydration status and water intake among older adults, NHANES 2011–2014, *European Journal of Nutrition* (2019). DOI: [10.1007/s00394-019-02152-9](https://doi.org/10.1007/s00394-019-02152-9)