**MENOS CALORIAS PODE PROLONGAR VIDAS**

WASHINGTON — Pela primeira vez, pesquisadores encontraram evidências
sugerindo que as pessoas podem viver mais se ingerrirem menos calorias
diariamente, uma restrição dietética que já mostrou resultados em
experimentos de prolongação da vida de animais em laboratório em até 40%. Mesmo que essas evidências provem-se corretas, é desconhecido o tempo extra que uma pessoa poderia viver. Estudos de laboratórios por décadas têm mostrado que a redução de calorias na alimentação dos ratos e camundongos habilitaram os animais a viver muito mais, mas o mesmo efeito não havia sido demonstrado positivamente em macacos ou humanos. Agora, George S. Roth e seus colegas do Instituto Nacional de Envelhecimento, dizem que tiveram evidências preliminares que as mudanças biológicas que ajudaram a criar super-envelhecidos roedores possam também trabalhar em humanos.

Os marcadores biológicos — temperatura mais baixa, níveis de insulina
reduzidos e um nível equilibrado de um hormônio esteróide chamado DHEAS — todos ocorrem em roedores de dieta restrita com um incremento de vida em até 40% sobre os roedores com dieta normal, disse Roth. Os mesmos marcadores biológicos têm sido encontrados agora em pessoas que estão vivendo mais, num estudo contínuo sobre envelhecimento realizado em Baltimore. “Isso significa que as características biológicas dos animais que se encontram em modo de
dieta restrita parecem se aplicar à longevidade em pessoas”, diz Roth.
Mas Roth, co-autor de um estudo que apareceu sexta-feira no jornal Science, disse que os estudo devem ser considerados “preliminares” e alerta que ninguém deve começar a passar fome na esperança de viver mais. Ao invés disso, ele diz, o estudo dá pistas “torturantes” (tantalizing hints) que merecem ainda ser investigaas mais a fundo para ajudar as pessoas a viver mais.

Outros peritos dizem que o estudo oferece novas esperanças para a ciência algum dia encontrar meios de retardar o envelhecimento e prolongar a vida. “O estudo não prova absolutamente nada, mas sugere que os mesmos mecanismos que operam em animais de dieta restrita em calorias podem operar em humanos”, disse Stephen R. Spindler, um pesquisador da expectativa de vida humana da Universidade da California, Riverside. “Ele aumenta a probabilidade que nós encontremos meios farmacológicos de simular esse efeito.”

Roth e seus co-autores extrairam suas conclusões preliminares da combinação de estudos de envelhecimento de roedores, um estudo de 15 anos em envelhecer macacos, e o projeto contínuo chamado Estudo Longitudinal de Envelhecimento de Baltimore, que aborda a expectativa de vida humana.

O estudo dos macacos, conduzido no Instituto Nacional de Envelhecimento, tem o objetivo de testar os efeitos de longevidade da restrição de calorias. Começou em 1987, mas Roth disse que como os macacos Rhesus podem viver por 25 anos, pode levar outros 4 ou 5 anos antes que os resultados sejam finais. Estatisticamente, pelo menos metade dos macacos terão de completar sua expectativa de vida normal antes da data ser considerada significativa, diz Roth.

O mesmo vale para o estudo de envelhecimento humano em Baltimore. Mas Roth disse que ele e seu time encontraram conclusões preliminares observando tendências precoces nas mortes tanto dos macacos como dos humanos. Os pesquisadroes também dividiram as pessoas do estudo de Baltimore em dois grupos baseados em mediçoes dos biomarcadores-chaves — temperatura e níveis de insulina e do hormônio DHEAS — que foram cacterísticos nos roedores de laboratório super envelhecidos. Roth disse que aqueles homens cujos biomarcadores eram similares àqueles de calorias restritas. Roth disse que nenhum dos homens do estudo de Baltimore está praticando dietas restritas, mas claramente alguns estão apreciando o mesmo incremento de vida que a restrição de calorias deu aos animais de laboratório, e os pesquisadores não estão certos por que.

“Qualquer que seja o motivo, eles têm aquelas características biológicas e
parecem viver mais”, diz Roth. “Parece que se você tem um daqueles
marcadores naqueles níveis, é algo bom para viver alguns anos extras.”

Nos macacos, Roth disse que aqueles com alimentação reduzida desde que o estudo começou estão morrendo numa proporção que é cerca da metade dos outros macacos que recebem a alimentação integral. Ele disse que todos os animais são alimentados com a mesma comida nuticionalmente balanceada, mas o grupo dos que vivem mais recebem 30% menos.

Embora as descobertas sugiram que uma dieta restrita em cerca de 30 a 40% possa prolongar a vida, Roth diz, “Isso não é prático para a maioria das pessoas e poderia ser nocivo á saúde”.

Ele diz que os estudo de envelhecimento podem levar a encontrar-se drogas que possam simular os efeitos da restrição de calorias na dieta.
Spindler concordou, dizendo que o estudo de Roth e seus colegas “nos dá
motivos para ter esperanças.”