

Saúde



CÂNCER DE PELE
Novo aparelho detecta tumor

FDA aprova 1º dispositivo portátil capaz de identificar os três tipos da doença



CRONONUTRIÇÃO

A hora em que você come é tão importante quanto o que você ingere, apontam estudos

JESSICA MOUZO
31 Jan

A maneira como você come é fundamental para a saúde. Mas não só o que e quanto comemos influencia, mas também quando. Nos últimos anos, a ciência tem se concentrado em desvendar o fenômeno da crononutrição, que explica a relação entre padrões alimentares temporais, ritmos circadianos e saúde metabólica. E algumas pesquisas já esclareceram a importância para o corpo de uma boa sincronização dos horários de ingestão de alimentos com os nossos ritmos circadianos —aquele relógio biológico de 24 horas que regula as funções fisiológicas internas. Os cientistas descobriram que pular o café da manhã está associado, por exemplo, a um risco aumentado de obesidade, e jantar tarde também está relacionado ao ganho de peso.

—O nosso corpo tem horários e este relógio central não está isolado, mas está sincronizado com o exterior, principalmente através da luz e da escuridão, mas também com as mudanças entre alimentação e jejum ou com momentos de atividade e descanso — explica Marta Garaulet, professora de Fisiologia da Universidade de Múrcia e especialista em crononutrição.

Respeitar os ritmos circadianos e todas as mudanças biológicas que seguem um ciclo de 24 horas é essencial para a saúde. Tanto que uma perturbação nesses biorritmos pode alterar funções vitais básicas, destaca a cientista:

—Somos animais diurnos, somos obrigados a dormir à noite e não comemos enquanto dormimos. Somos feitos para comer e nos movimentar durante o dia. Então, se o seu corpo percebe que há luz à noite ou que você está comendo, ele está recebendo



Relógio biológico. Consumir com da hora do horário adequado para o corpo afeta processo digestivo e evita risco de problemas metabólicos, como obesidade

informações contraditórias. Através do relógio central —uma bola de um milímetro localizada no hipotálamo — são regulados os cronômetros periféricos (que ficam nos órgãos e tecidos), os hábitos de vida, os comportamentos e, junto com o ambiente, regulam-se os biorritmos internos.

—Uma pessoa que está bem com sua cronobiologia é aquela que tem todos os seus relógios sincronizados e de acordo com as mudanças de luz e escuridão — esclarece Garaulet.

Agora, podem ocorrer falhas de sincronização no relógio central, nos periféricos ou nos comportamentos; e que podem criar cronodisruptivos, que, a longo prazo, diz a cientista,

“estão relacionados com doenças, como obesidade, câncer, depressão ou alterações metabólicas”.

—Isso é claramente visto nos trabalhadores noturnos, que são um exemplo de pessoas cujos comportamentos estão desalinhados com o seu relógio interno.

REFEIÇÕES

O momento de comer, assim como a luz, é um claro modulador dos relógios internos, diz Garaulet.

—A hora das refeições é um sincronizador dos relógios periféricos de órgãos relacionados com a alimentação, como o fígado e o pâncreas. Se você come na hora errada, todos os órgãos que ajudam a distribuir os alimentos não reagem bem:

porque receber o alimento é um impacto impressionante para o corpo e ele tem que se preparar — afirma a especialista, que detalha: — É como se estivessem vindo com pessoas para comer na sua casa sem avisar. A antecipação de que o alimento vai entrar no corpo faz com que responda bem, quando isso não acontece, há uma alteração a nível metabólico.

O pâncreas, por exemplo, fica mais preguiçoso à noite e mais ativo durante o dia. — Jantar tarde tem um efeito muito claro: coincide a secreção da melatonina, que é o hormônio que prepara para dormir, com a insulina, que é o hormônio que ajuda a distribuir os alimentos. Mas, na presença da melatonina, a secreção

de insulina é reduzida e a tolerância ao açúcar e aos carboidratos é pior — afirma a cronobióloga.

Ela e sua equipe descobriram há uma década que comer tarde pode influenciar sua capacidade de perder peso quando você está de dieta. Lidia Damiel, investigadora do Instituto de Estudos Avançados de Madrid e do Centro de Investigação da Rede de Obesidade e Nutrição, insiste que “o corpo não está igualmente preparado a qualquer hora do dia para gerir a alimentação”. Por isso, a hora que você come é um fator determinante na cronobiologia de um indivíduo:

— Quando você come é tão importante quanto o que você come. Se o que vo-

cê come é bom e saudável, mas o momento não é certo, você não está obtendo o benefício que aquele alimento poderia lhe trazer na mesma magnitude.

SONO

Na prática, o impacto na saúde pode ser global. Um editorial da revista científica *Frontiers of Nutrition* compilou, há alguns meses, que os comportamentos alimentares cronodisruptivos “têm sido implicados em muitos distúrbios de saúde, incluindo distúrbios do sono, risco cardiometabólico, mobilização energética desequilibrada, desregulação da temperatura corporal, aumento de peso e desconforto psicossocial”, entre outros.

Outra revisão científica lembrou em 2020 que “estudos experimentais e clínicos demonstraram consistentemente que a alteração dos ritmos circadianos pode favorecer o desenvolvimento e progressão de patologias digestivas, como a síndrome do intestino irritável e doenças inflamatórias intestinais”. Da mesma forma, uma pesquisa com ratos publicada em 2023 na revista *Science* apontou que sincronizar a alimentação com o relógio circadiano atenua a obesidade; animais que comiam em fases ativas do seu ciclo circadiano queimavam mais calorias e reduziavam o risco de desenvolver esta doença.

A interrupção dos horários naturais das refeições também afeta o sono.

—O sono é um sincronizador externo, como a hora das refeições, e acaba seus relógios. Mas, ao mesmo tempo, também é consequência do seu relógio interno e pode haver alterações, como comer tarde, que podem alterar o sono porque você não consegue digerir bem — acrescenta Garaulet.

CIÊNCIA

Natalia Pasternak
Iniciou carreira em 2002, pesquisadora em ciência política, autora de livros e artigos sobre o Holocausto e o negacionismo.



Negacionismo e antissemitismo

Em 27 de janeiro celebra-se o Dia Internacional em Memória das Vítimas do Holocausto. A data marca a libertação dos prisioneiros do maior campo de extermínio do regime nazista, Auschwitz-Birkenau. Para os judeus e para o mundo, a data reforça o compromisso com o lema “Nunca Esquecer”, para que atrocidades como essa jamais sejam repetidas no futuro.

Diante da vasta documentação histórica, é difícil imaginar que alguém em si concelebra possa negar que o Holocausto aconteceu. In-

felizmente, não é incomum. Comunicadores de ciência aprenderam a combater o negacionismo científico estudando as falácias lógicas e retóricas típicas do negacionismo histórico.

O negacionismo do Holocausto, assim como o da ciência, costuma ser sutil, correndo a verdade aos poucos. Relativiza e distorce fatos, minimizando as atrocidades e a violência. É o discurso do “veja bem”: será que morreram mesmo seis milhões de judeus? E houve realmente extermínio deliberado, ou apenas doença e fome? Essa “lógica” transforma a máquina de morte em acidente de percurso.

Manobra semelhante aparece no negacionismo da ciência. Há o “veja bem” lançado sobre as vacinas para Covid-19. No caso do clima, aparecem argumentos especiosos que uma hora dizem que o problema não existe e, no instante seguinte, que já é tarde demais para consertar, então o negócio é queimar até a última gota de petróleo.

A frase de abertura “eu não sou X, mas...”, onde X pode ser substituído por antissemita, antievacuista, negacionista climático, criacionista, etc, em geral não passa de um lubrificante retórico, que só está lá para facilitar a penetração da mensagem absurda. Na-

da de bom costume vir depois da vírgula nesse tipo de oração.

Recentemente, observamos o uso antissemita dessas manobras no discurso sobre a guerra com o grupo terrorista Hamas. Tenta-se relativizar a gravidade do ataque terrorista de 7 de outubro, a brutalidade da captura dos reféns, ignorar a violência sexual cometida contra mulheres judias, e distorcer os fatos, escondendo onde está a real intenção de genocídio, que aparece muito clara no manifesto de criação do Hamas.

O negacionismo do Holocausto, assim como o da ciência, costuma ser sutil, correndo a verdade aos poucos.

O negacionismo histórico, assim como o científico, é construído e programado para enganar, manipular comportamentos e evitar, a qualquer custo, as consequências de aceitar os fatos. Convertido em ativismo proselitista, o negacionismo tenta gerar validação externa para uma causa — se conseguimos convencer observadores neutros de que estamos certos, então talvez estejamos. Negar a realidade evita que os negacionistas tenham que admitir erros e mudar comportamentos.

Se aceitam que o aquecimento global é real e causado por ação humana, precisam tomar providências para priorizar o uso de energia limpa. Se aceitam que vacinas são seguras, precisam se vacinar e contrair talvez membros da família ou do círculo de amigos que são ideologicamente contra vacinação. Se aceitam que o Hamas é um grupo terrorista que deseja aniquilar Israel e o povo judeu, precisam tratá-lo como tal e não como heróis românticos do povo palestino.

Não se trata de fechar os olhos para os erros e excessos do governo de Israel, algo alheio que a própria população israelense vem criticando há tempos. Trata-se de negar a realidade e fechar os olhos para as evidências diante do nariz.

Negar o Holocausto é antissemitismo. Negar que o Hamas é um grupo terrorista que deseja eliminar Israel e o povo judeu do mapa, também. Disfarçar o negacionismo de dúvida inocente ou distorcer os fatos para transformar o oprímido em oprimido e elender a todos os sobreviventes do Shoá, a todas as famílias dos sequestrados, e a todas as minorias que um dia sofreram em regimes de opressão. Negacionismo: tanto da ciência quanto da história, mata democracias e pessoas.