



MIKE ELLIS/THE NEW YORK TIMES

2010 sobre camundongos geneticamente diferentes. Ele descobriu que alguns viviam mais quando comiam menos, mas uma porcentagem maior vivia menos.

Outros pesquisadores contestaram a importância das descobertas de Nelson. “As pessoas citam esse estudo como se fosse evidência geral de que a restrição calórica funciona apenas para uns poucos indivíduos, ou durante pouco tempo”, diz Miller. “Mas você só pode chegar a essa conclusão se ignorar 50 anos de fortes evidências publicadas dizendo que ela funciona quase o tempo todo.”

No entanto, o estudo de Nelson não foi o único a não encontrar os benefícios universais da restrição calórica para a longevidade. Por exemplo, dois estudos realizados em macacos por mais de 20 anos, publicados em 2009 e 2012, relataram resultados conflitantes. Os animais em ambos os experimentos mostraram alguns benefícios associados à restrição calórica, mas apenas um grupo viveu mais e teve taxas mais baixas de problemas relacionados à idade, como doença cardiovascular e diabetes.

**O QUE O JEJUM INTERMITENTE TEM A VER COM ISSO?** Diante desses resultados conflitantes, alguns pesquisadores se perguntam se não há outra variável que seja tão ou mais importante do que a quantidade de calorias ingeridas pelo animal: o intervalo de tempo em que ele se ingere.

Uma diferença importante entre os dois estudos com macacos foi que, no experimento de 2009, realizado na Universidade de Wisconsin, os animais sob restrição calórica recebiam apenas uma refeição por dia, e os pesquisadores retiravam os restos de comida no fim da tarde, de modo que os

**Estudo com ratos**  
**Experimento mostrou**  
**que, reduzindo ingestão**  
**calórica do animal em**  
**30% a 40%, ele vive**  
**cerca de 30% mais**

macacos eram forçados a jejuar por 16 horas. No estudo de 2012, do Instituto Nacional do Envelhecimento, os animais foram alimentados duas vezes por dia, e a comida continuava disponível durante a noite. Os macacos de Wisconsin foram os que viveram mais.

Um estudo mais recente com camundongos testou explicitamente os efeitos da restrição calórica com e sem jejum intermitente. Os cientistas deram aos animais a mesma dieta de baixa caloria, mas alguns tiveram acesso ao alimento por apenas 2 horas, outros por 12 horas e outro grupo

por 24 horas. Em comparação com um grupo de controle de camundongos que podiam comer uma dieta completa a qualquer momento, os camundongos sob restrição calórica e com acesso 24 horas por dia viveram 10% mais, enquanto os camundongos na dieta de baixa caloria que comiam em janelas de tempo específicas tiveram um aumento de até 35% no tempo de vida.

Com base nesse conjunto de descobertas, Rafael de Cabo, pesquisador sênior do Instituto Nacional do Envelhecimento que ajudou a liderar o estudo com macacos, agora acredita que, embora a restrição calórica seja importante para a longevidade, a quantidade de tempo comendo – e não comendo – todos os dias é igualmente essencial. E isso pode acontecer não apenas com os animais, mas também com os seres humanos.

**E PARA MIM?** É difícil responder de forma definitiva se o jejum intermitente, a restrição calórica ou uma combinação dos dois pode fazer com que as pessoas vivam mais. “Acho que não temos nenhuma evidência de que esses métodos prolonguem a vida dos seres humanos”, relata Nelson. Isso não significa que não funcionem, acrescentou ele, apenas que “é muito difícil juntar evidências, porque leva uma vida inteira para coletar dados”.

Um ensaio clínico – chamado estudo Calerie – tentou responder a essa pergunta examinando como uma redução de 25% nas calorias durante dois anos afetaria uma série de medidas relacionadas ao envelhecimento. Mais de 100 adultos saudáveis foram orientados sobre o planejamento das refeições e receberam sessões periódicas de aconselhamento para ajudá-los a atingir suas metas de dieta. Mas, como é muito difícil reduzir calorias, os participantes só conseguiram cortar sua ingestão em cerca de 11%. Em comparação com os participantes do grupo de controle, as pessoas que fizeram dieta melhoraram vários aspectos da saúde cardiovascular, como pressão arterial e sensibilidade à insulina, e apresentaram níveis mais baixos de alguns marcadores de inflamação.

O estudo também incluiu três medidas de “idade biológica”, comparando exames de sangue feitos no início e ao final dos dois anos. Dois dos testes não apresentaram melhora em nenhum dos grupos, mas o terceiro, que tenta medir a rapidez com que as pessoas envelhecem, mostrou uma diferença entre as que fizeram dieta. A restrição calórica “não deixou as pessoas mais jovens, mas diminuiu a velocidade com que envelheciam”, explica Huffman.

Para Miller, a conclusão mais significativa desse estudo é que a restrição calórica de 25% a 40%, que já se demonstrou benéfica para animais, simplesmente não é realista para humanos. “Fizemos de tudo para ajudar as pessoas a cortar calorias”, disse ele, mas os participantes ainda ficaram aquém da meta de 25%.

De Cabo apresenta uma opinião diferente. “Mesmo que só tenham alcançado 11% de restrição calórica, os participantes apresentaram benefícios.”

Outras pesquisas se concentraram nos efeitos de curto prazo do jejum intermitente em pessoas com diferentes índices de massa corporal (IMC). Alguns estudos que testaram diferen-

**Busca por evidências**  
**Há especialistas que**  
**fazem experimentos**  
**em si mesmos, mas os**  
**estudos mais sérios**  
**são escassos e difíceis**

tes cronogramas de jejum mostraram melhora na saúde metabólica e redução da inflamação. Mas um estudo com 116 pessoas cujo IMC as classificava como obesas ou com sobrepeso não encontrou nenhum benefício entre aquelas que comeram dentro de uma janela de oito horas, mas não reduziram as calorias.

**UMA QUESTÃO FINAL.** E ainda temos uma reviravolta final: há um conjunto notável de evidências que parecem contradizer diretamente a ideia de que a restrição calórica ou o jejum, que normalmente levam à perda de peso, prolonguem a vida humana. Pesquisas constatarem consistentemente que as pessoas classificadas como acima do peso têm um risco de morte menor do que as pessoas com peso normal ou abaixo do peso. Uma hipótese é que as pessoas com IMC mais baixo podem ser magras porque são mais velhas ou têm doença crônica. Outra é que as com IMC mais alto têm mais músculos, que pesam mais do que a gordura. Mas também é possível que, especialmente mais tarde na vida, ter mais massa corporal seja de fato uma proteção, informa Huffman.

Apesar de quase um século de pesquisas, ainda há um longo caminho a ser percorrido até que os especialistas possam dizer com certeza se os benefícios da longevidade observados em animais se traduzem para os seres humanos. ● **TRADUÇÃO**  
**DE RENATO PRELORENTZOU**

## Comer apenas 8 horas em um dia pode ainda fazer mal ao coração

ANAHAD O'CONNOR  
THE WASHINGTON POST

Um surpreendente novo estudo sugere que pode haver motivo para cautela: ele descobriu que alguns praticantes do jejum intermitente tinham maior probabilidade de morrer de doenças cardíacas. Os resultados foram apresentados em março em uma reunião da Associação Americana do Coração, em Chicago, e focaram uma versão popular que envolve comer todas as suas refeições em apenas oito horas ou menos – resultando em um jejum diário de 16 horas.

O estudo analisou dados sobre os hábitos alimentares de 20 mil adultos nos Estados Unidos, que foram acompanhados de 2003 a 2018. Os cientistas descobriram que as pessoas que aderiram ao plano de alimentação de 8 horas tinham 91% maior risco de morrer de doenças cardíacas comparado a pessoas que seguiram um padrão alimentar mais tradicional de comer sua comida ao longo de 12 a 16 horas por dia.

**De 2003 a 2018**  
**O estudo analisou**  
**dados sobre os hábitos**  
**alimentares de 20 mil**  
**adultos nos EUA**

Descobriu-se ainda que esse aumento de risco também se aplicava a pessoas que já viviam com uma doença crônica ou câncer. Pessoas com doenças cardiovasculares existentes que seguiram um padrão de alimentação com restrição de tempo tinham 66% mais risco de morrer de doenças cardíacas ou derrame. Aqueles que tinham câncer apresentavam maior probabilidade de morrer da doença se seguissem uma dieta com restrição de tempo comparado a pessoas com câncer que seguissem um tempo de alimentação de pelo menos 16 horas por dia.

Os resultados do estudo sugerem que as pessoas que praticam o jejum intermitente por longos períodos, particularmente aquelas com condições cardíacas existentes ou câncer, devem ser “extremamente cautelosas”, diz Victor Wenzhe Zhong, o autor principal e chefe do departamento de epidemiologia e biostatística da Faculdade de Medicina da Universidade Jiao Tong de Xangai, na China. ●

③ o fato de que, tanto em humanos quanto em animais, comer menos calorias desacelera o metabolismo. É possível que “quanto menos você fizer seu corpo metabolizar, mais tempo ele vai viver”, observa Kim Huffman, professora associada da Escola de Medicina da Duke University, que estudou a restrição calórica em pessoas. “Se você rodar menos com seu carro, os pneus vão durar mais.”

A restrição calórica também força o corpo a buscar outras fontes de combustível além da glicose, o que os especialistas em envelhecimento acreditam ser benéfico para a saúde metabólica e, em última análise, para a longevidade. Vários pesquisadores mencionaram um processo conhecido como autofagia, no qual o corpo consome partes defeituosas das células e as utiliza como energia. Isso ajuda as células a funcionar melhor e reduz o risco de várias doenças relacionadas à idade. Na verdade, os cientistas acreditam que uma das principais razões pelas quais as dietas com restrição calórica fazem com que os camundongos vivam mais é porque os animais não adoecem tão cedo, descreve Richard Miller, professor de Patologia da Universidade de Michigan.

Há algumas exceções notáveis às descobertas sobre longevidade e restrição calórica. A mais impressionante foi um estudo que Nelson publicou em