



Em humanos e animais, comer menos calorias faz o metabolismo desacelerar

— Restrição calórica e jejum intermitente aumentam longevidade em animais, segundo afirmam especialistas em envelhecimento

# Comer menos pode ajudar a viver mais?

DANA G. SMITH  
THE NEW YORK TIMES

**Q** Se você forçar um rato de laboratório a fazer dieta, reduzindo a ingestão calórica do animal em 30% a 40%, ele vai viver cerca de 30% mais, em média. A restrição calórica, nome técnico dessa intervenção, não pode ser extrema a ponto de desnutri-lo, mas deve ser agressiva o bastante para desencadear algumas alterações biológicas importantes.

Os cientistas descobriram esse fenômeno na década de 1930 e, ao longo dos últimos 90

anos, vêm replicando o experimento em espécies que vão de vermes a macacos. Estudos subsequentes revelam que muitos animais sob restrição calórica têm menos probabilidade de desenvolver câncer e outras doenças crônicas relacionadas ao envelhecimento.

Mas, apesar de todas as pesquisas com animais, ainda há muitas incógnitas. Os especialistas ainda estão discutindo como o fenômeno funciona e se o que importa mais é a quantidade de calorias consumidas ou o período de tempo em que elas são ingeridas (conhecido como jejum intermitente).

E ainda não se sabe ao certo

se comer menos também pode ajudar as pessoas a viver mais. Os especialistas em envelhecimento costumam fazer experimentos com dietas diferentes em si mesmos, mas os estudos de longevidade mais sérios são escassos e difíceis.

## POR QUE O CORTE DE CALORIAS AUMENTARIA A LONGEVIDADE?

Os cientistas não sabem exatamente por que comer menos faria com que um animal ou uma pessoa vivesse mais, mas muitas hipóteses têm um viés evolutivo. Na natureza, os animais passam por períodos de fartura e de fome, assim como nossos ancestrais humanos.



ANDREY POPOV/ADOBE STOCK

## Incerteza

É difícil responder de forma definitiva se o jejum intermitente, a restrição calórica ou os 2 juntos pode fazer com que pessoas vivam mais

Portanto, a biologia deles (e, possivelmente, a nossa) evoluiu para sobreviver e prosperar não apenas em épocas de abundância, mas também em tempos de privação.

Uma teoria diz que, no nível celular, a restrição calórica deixa os animais mais resistentes a fatores de estresse físico. Por exemplo, os camundongos sob restrição calórica têm maior resistência a toxinas e se recuperam mais rapidamente de lesões, diz James Nelson, professor de fisiologia celular e integrativa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade do Texas.

Outra explicação envolve ②