

Produção hormonal declina com a idade

NOVA YORK — O declínio da produção da maioria dos hormônios da juventude começa por volta dos 40 anos. Aos 70, uma pessoa tem apenas 10% da concentração que tinha aos 25 anos. Muitos fatores contribuem para o declínio, entre eles está a mudança do padrão do sono. O hormônio do crescimento, por exemplo, é produzido principalmente quando se está em sono profundo. Os idosos costumam ter dificuldades para dormir assim.

Outro fator seria o aumento do sedentarismo. Os cientistas não sabem ainda como os hormônios atuam, mas descobriram que estão ligados à atividade física. Os exercícios, de alguma forma, estimulariam as glândulas a trabalharem com mais ímpeto.

Mesmo sem saber exatamente como agem os hormônios, os pesquisadores já descobriram que seus efeitos são rápidos. Uma equipe da Faculdade de Medicina da Pensilvânia tratou cem homens saudáveis acima dos 65 anos com suplementos de testosterona, até que apresentassem a mesma taxa hormonal de um homem de 40 anos. Depois de três anos, os voluntários tinham ganhado massa muscular e óssea, além de sentirem uma melhora do bem-estar geral.

Testes da Universidade da Califórnia com a DHEA mostraram resultados semelhantes. Um grupo de 16 voluntários idosos, de ambos sexos, apresentou melhora da função cardiovascular e do sistema imunológico.

Outra substância que está em estudo é a IGF-1, assemelhada à insulina. Pesquisadores da empresa de engenharia genética Genetech acreditam que ela pode estimular a produção dos linfócitos B e T, essenciais à produção dos anticorpos que ajudam o organismo a lutar contra agentes infecciosos (vírus e bactéria, por exemplo) e o câncer.

Em experiências com animais, doses extras de IGF-1 fizeram o timo produzir mais células de defesa. O timo, o maior produtor de células imunológicas, reduz a atividade e o tamanho com o envelhecimento. A glândula de um idoso tem um quarto do tamanho da de um jovem.