

VITAMINAS ^{ganar}PODEM PROLONGAR VIDA

Novo estudo mostra relação entre dieta, doenças do coração e câncer em homens com mais de 40 anos

Homens de meia idade que comem alimentos ricos em vitamina C e betacaroteno (provitamina A) correm muito menos risco de morrer por câncer ou doenças do coração do que os que consomem menos esses nutrientes. É o que demonstra um novo estudo, publicado pelo *American Journal of Epidemiology*.

No final dos anos 50, os pesquisadores começaram a entrevistar 1.556 homens, com idade entre 40 e 55 anos, funcionários da empresa Western Electric, indagando sobre

sua alimentação e outros fatores ligados à saúde. Constatou-se nos 24 anos seguintes que os homens que consumiam maior quantidade de alimentos ricos em vitamina C e em betacaroteno revelaram uma probabilidade 40% menor de morrer de câncer, e 30% menor por doenças cardíacas.

Segundo um dos autores da pesquisa, Richard Shekelle, da Escola de Saúde Pública da Universidade do Texas, os homens que seguiam a melhor dieta consumiam, por dia, 72 miligramas de vitamina C (quan-

tidade encontrada em uma ou duas laranjas) e 3 miligramas de betacaroteno (o equivalente a uma ou duas cenouras) a mais do que os outros homens. Acima de tudo, porém, os que tinham a dieta mais saudável consumiam diariamente cerca de 138 miligramas de vitamina C — aproximadamente o dobro da dose diária recomendada para a dieta — e 5,3 miligramas de betacaroteno.

Acredita-se que a vitamina C e o betacaroteno tenham ação antioxidante, ajudando a combater os radicais livres (moléculas de oxigênio al-

tamente reativas, que danificam o DNA), o que explicaria sua ação na prevenção do câncer. Calcula-se que essas substâncias também reduzam o risco de doenças cardíacas, porque reduziriam os níveis de colesterol.

“O estudo é bastante coerente com diversas pesquisas sobre a relação entre o consumo de frutas e verduras e doenças cardíacas e câncer”, opina o especialista em medicina molecular Ronald Krauss, da Universidade da Califórnia em Berkeley e da Associação Americana de Saúde.