

Filipe Araújo/AE



Alice, que adora batata frita: herança genética e alimentação ocidental contribuem para a doença

Nisseis são menos saudáveis que os pais

Pesquisa da Unifesp detectou índices de diabetes tipo 2 muito maiores entre eles

ADRIANA DIAS LOPES

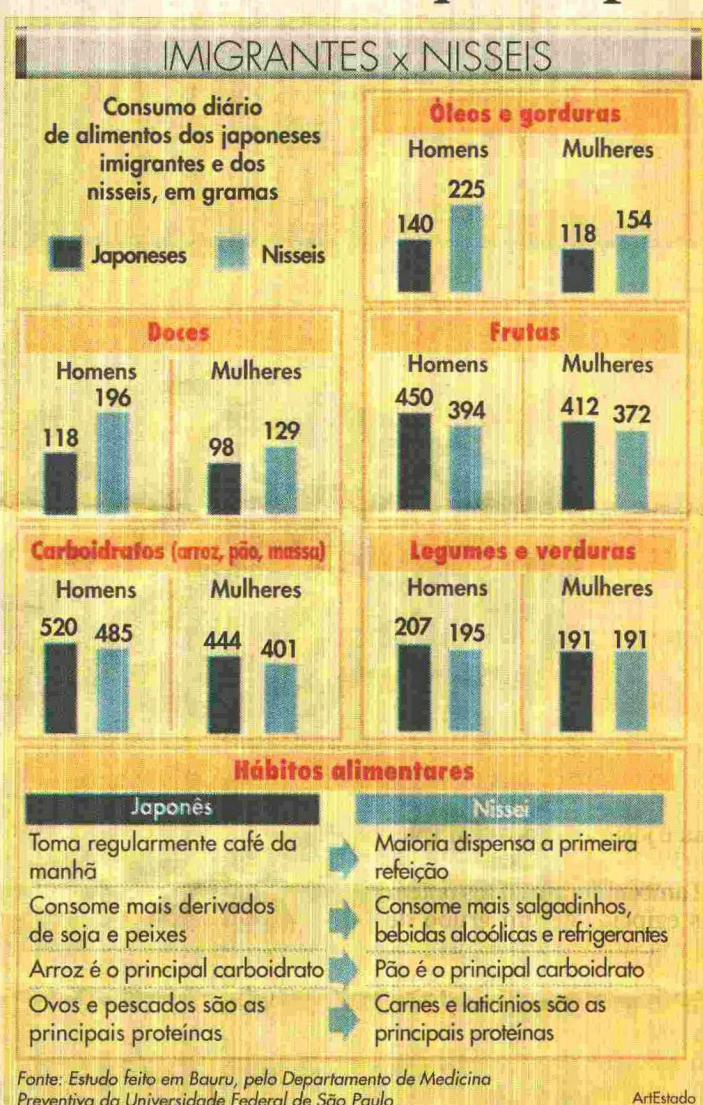
Uma pesquisa feita pelo departamento de Medicina Preventiva da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), e que será divulgada no Congresso Latino-Americano de Diabetes, em São Paulo, mostra que os hábitos alimentares de japoneses que vivem no Brasil trouxeram prejuízos à saúde, principalmente no que se refere à diabetes. É possível que, nesse caso, os índices apresentados pelos pacientes analisados sejam os maiores do planeta.

O estudo envolveu 1.330 orientais de Bauru, interior de São Paulo, e foi dividido em duas etapas. A primeira ocorreu em 1993, quando pesquisadores analisaram os índices de diabetes tipo 2, de obesidade e hábitos alimentares de japoneses de primeira geração (que nasceram no Japão, mas moram no Brasil), com mais de 40 anos de idade, e os de segunda geração (filhos deles), com mais de 30 anos. Na segunda fase, em 2000, os estudos foram replicados.

A diferença na incidência da diabetes tipo 2 entre as duas gerações foi gritante. Nos imigrantes, ela acomete 25,5% dos homens e 19,9% das mulheres. Nos nipo-brasileiros, quase dobra: 40,6% entre homens e 32,4% entre as mulheres. “É muito provável que seja o maior índice do planeta”, diz Sandra Roberta Gouveia Ferreira, uma das coordenadoras do estudo.

Para se ter idéia, a incidência na população brasileira é de cerca de 10%, de acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes. Entre os japoneses moradores do Japão, é de 7%. “A principal suspeita é de que existe uma mistura de fatores genéticos com a alimentação ocidental”, diz Sandra. “Estudos feitos na década de 90 com nipo-americanos vivendo em Seattle acusaram números semelhantes.”

Síndrome – A diabetes é o excesso de glicose no sangue (quando o exame feito em jejum acusa índice superior a 126 mg/dl). Na tipo 2, isso ocorre porque a insulina, que é o hormônio responsável por levar a glicose às células, tem dificuldades em cumprir o seu papel. Ela é cerca de oito vezes mais freqüente do que a do tipo 1 (mais grave porque é quando a insulina é completamente incapaz) e acomete principalmente



quem tem mais de 35 anos.

Um dos fatores genéticos também apareceu na pesquisa de Bauru. A diabetes tipo 2 está ligada à chamada síndrome metabólica, que é detectada na maioria das vezes pelo excesso de gordura localizada na região da cintura (homens com cintura acima de 90 centímetros e mulheres acima de 80 já se encaixam nela).

A síndrome é um conjunto de doenças que provocam alterações no metabolismo. Além da diabetes tipo 2, ela inclui hipertensão e índices altos de triglicérides e colesterol. Os portadores da síndrome têm quatro vezes mais chance de morrer do coração.

Os índices da síndrome acusados no estudo são mais altos entre os nipo-brasileiros. Em compensação, a incidência de obesos foi duas vezes menor nas duas gerações em relação aos portadores da síndrome.

Batata frita – A aposentada Alice Hayashi, de 62 anos, é filha de japoneses. Seu pai, que veio para o Brasil na década de

30, morreu com 101 anos. Sua mãe, com 89. “Eles eram muito saudáveis, comiam só frutas, peixes e verduras”, lembra ela. “Comigo é diferente. Como alimentos japoneses, mas adoro batata frita, salgadinhos, faço bifes fritos e como doce.” Há dois anos, Alice foi avisada pelo médico que deve controlar a diabetes e o colesterol.

“Apesar da diabetes tipo 2 ter influência genética, ela responde muito bem a tratamentos com dieta saudável”, diz a endocrinologista Marise Tinoco, da Sociedade Brasileira de Endocrinologia. “Portanto, se alguém que tem propensão à doença tiver uma alimentação saudável,

com o consumo de muitas verduras, frutas e pouca fritura e doces, pode retardar o aparecimento dela.”

As principais mudanças alimentares acusadas na pesquisa foram em relação ao consumo de açúcar e de gorduras (ver quadro). O próximo passo do estudo será controlar a alimentação dos nipo-brasileiros e quantificar quanto ela é capaz de influenciar na saúde deles.

ESTUDO FOI FEITO EM BAURU EM DUAS ETAPAS