

NUTRIÇÃO ■ Embora aumente risco de câncer de pele, exposição ao sol eleva níveis de hormônio

Vitamina D combate o envelhecimento

■ LONDRES. A vitamina D, produzida quando a pele é exposta à luz do sol, pode ajudar a desacelerar o processo de envelhecimento das células e tecidos, de acordo com pesquisadores britânicos.

Um estudo do King's College de Londres com mais de 2 mil mulheres revelou que aquelas que tinham níveis mais elevados de vitamina D apresentavam menos alterações li-

gadas ao envelhecimento no DNA.

— Embora soe absurdo, a mesma luz do sol que eleva o risco de câncer de pele também tem efeito saudável sobre o processo de envelhecimento em geral, por aumentar os níveis de vitamina D — disse Tim Spector, que participou do estudo.

Falta de vitamina D já foi associada ao desenvolvimento de esclerose

múltipla e artrite reumatóide.

O material genético dentro de cada célula tem, embutido, um “relógio” que registra as divisões de cada célula. O encurtamento de filamentos de DNA, chamados telômeros, é uma forma de examinar o processo de envelhecimento em um nível celular. Estas extremidades dos cromossomos vão encurtando ao longo das divisões celulares às quais nossas células são submetidas ao longo de nossas vidas, até ficarem tão curtas que se tornam inviáveis.

A equipe britânica analisou glóbulos brancos, que tendem a se reproduzir mais rapidamente e, portanto, a presenciar um encurtamen-

to mais acelerado dos telômeros, quando os tecidos se inflamam.

Eles examinaram mulheres com idades entre 18 e 79 anos, e verificaram a concentração de vitamina D no sangue, comparando o dado ao comprimento dos telômeros nos glóbulos brancos.

Levando em conta a idade das voluntárias, os cientistas verificaram que as mulheres com níveis altos de vitamina D no organismo tinham maior probabilidade de ter telômeros mais longos nas células.

— Estes resultados são animadores porque demonstram pela primeira vez que as pessoas com níveis altos de vitamina D podem envelhecer mais lentamente do

que pessoas com níveis baixos — disse Brent Richards, que liderou o estudo. — Isto pode explicar como a vitamina D tem efeito protetor em relação a muitas doenças ligadas à idade, como males cardíacos e câncer.

O trabalho científico, publicado no *American Journal of Clinical Nutrition*, não chega a comprovar causa e efeito. Seus autores admitem que embora o estudo sugira uma ligação entre a concentração de vitamina D e o comprimento dos telômeros, ele não determina de maneira inequívoca que a vitamina D seja responsável por esse efeito, ou se há algum outro fator não identificado na pesquisa.