

Pesquisa liderada por brasileiro descobre que o resveratrol, composto ativo da bebida, ajuda a adiar o envelhecimento dos genes. Em outro estudo, suecos ligam o consumo à prevenção de artrite reumatóide

Vinho tinto rejuvenesce coração

RODRIGO CRAVEIRO
DA EQUIPE DO CORREIO

Duas novas pesquisas confirmaram o consenso popular de que o consumo regular de vinho pode trazer uma série de benefícios à saúde. Sob a liderança do brasileiro Tomas Prolla, professor do Departamento de Genética da Universidade de Wisconsin-Madison, um dos estudos concluiu que o resveratrol — um polifenol encontrado no vinho tinto — rejuvenesce o coração. No Instituto Karolinska, especialistas suecos comandados pelo médico Henrik Källberg descobriram a ligação entre o uso moderado do vinho e a redução no risco de se desenvolver artrite reumatóide.

Por telefone, Prolla contou ao **Correio** que o resveratrol imita os efeitos da restrição calórica. Em tese, pequenas doses da substância teriam os mesmos impactos de uma redução de 20% a 30% de calorias em cada dieta, único fenômeno comprovadamente capaz de atrasar a senilidade celular. “Nossa pesquisa é a primeira a examinar o resveratrol em relação ao processo de envelhecimento”, destaca o brasileiro. Ele e sua equipe acompanharam camundongos de 15 meses (equivalente aos 40 anos no ser humano) até completarem 25 meses (70 anos no homem) e estudaram a atividade dos genes. Todos os animais receberam doses diárias com alguns miligramas de res-

ELIXIR DA SAÚDE

Dois estudos concluem que vinho traz vários benefícios ao corpo humano



Universidade de Wisconsin-Madison (Estados Unidos)



- O resveratrol, uma substância polifenol encontrada no vinho tinto, imita efeitos produzidos por uma dieta entre 20% e 30% menos calórica que a convencional
- Na pesquisa, esse componente do vinho tinto provocou mudanças relacionadas ao atraso de envelhecimento nos genes do coração de camundongos
- Uma taça de vinho tinto ou suplementos à base de resveratrol representam “uma robusta intervenção no retardamento do envelhecimento cardíaco”

Instituto Karolinska (Suécia)



- Cinco taças de vinho por semana reduzem em até 50% o risco de se desenvolver artrite reumatóide
- Os cientistas acompanharam 2.750 pessoas em dois estudos que avaliaram fatores de risco ambientais e genéticos de propensão à artrite reumatóide
- O consumo moderado de álcool também reduziu a chance de se desenvolver processos inflamatórios, como doenças cardiovasculares

Joelson Miranda/CB sobre imagem de Victor Fraile/Reuters

veratrol. “Analisamos ao mesmo tempo milhares de genes, para determinar se o resveratrol produziu efeitos. Descobrimos que, sob a ação dessa substância, o coração foi o órgão mais afetado no sentido de prevenir mudanças comuns durante o envelhecimento”, explica o cientista. Segundo Prolla, é possível que

uma única taça de vinho por dia produza efeitos benéficos no organismo humano.

Os cientistas desconhecem o exato funcionamento do resveratrol no corpo humano. Uma teoria sustenta que ele é produzido por plantas sob estresse. Os animais que as consomem provavelmente usam esse polifenol como

sensor do nível de estresse no meio ambiente. “O resveratrol ativa mecanismos biológicos que dão uma resposta ao estresse, ou seja, o corpo aumenta sua defesa contra o estresse”, analisa Prolla. Menos estressado, o coração vive mais tempo. Para o especialista brasileiro, o consumo da substância como suplemento nutri-

cional pode surtir efeitos mais promissores, já que a pessoa poderia tomar doses maiores sem o risco de ficar alcoolizada. Os testes com humanos devem começar nos próximos dois anos.

Segundo a pesquisa do Instituto Karolinska (Estocolmo) publicada na revista *Annals of the Rheumatic Diseases*, pessoas que

bebem álcool reduzem de 40% a 45% as chances de terem artrite reumatóide. Aquelas que consomem mais de três taças de vinho por semana apresentam 50% menos chances de desenvolver a doença. A artrite reumatóide afeta entre 0,5% e 1% da população de países industrializados e ocorre quando o sistema imunológico ataca as articulações, provocando inflamação e danos às cartilagens e ossos. Källberg analisou 2.750 voluntários — dos quais 1.650 tinham artrite — e os entrevistou sobre o estilo de vida, incluindo o quanto fumavam e bebiam. Amostras de sangue foram retiradas para a avaliação de fatores de risco genético.

“É importante saber que o consumo moderado de álcool não é prejudicial e pode, em certos contextos, ser benéfico em relação ao risco de artrite reumatóide”, explica Källberg. A substância também diminuiu o risco em pessoas portadoras de anticorpos para um grupo de proteínas envolvidas na doença. Entre a maior parte dos fumantes que tinham propensão genética, o álcool também reduziu as chances de se desenvolver a patologia. Os cientistas também descobriram que o tabagismo é um grande fator de risco, aumentado com a suscetibilidade genética.

correlobraziliense.com.br



Ouçá entrevista:
cientista brasileiro fala ao **Correio**
sobre benefícios do vinho ao coração