

Exercícios e dieta podem retardar envelhecimento das células, diz estudo



Tamanho de estrutura na extremidade do DNA é indicar de envelhecimento celular. Imagem: BBC

Cientistas de uma universidade americana descobriram que uma mudança completa de estilo de vida pode **reverter o envelhecimento das células**. Eles encontraram indícios de que uma rotina rígida de exercícios físicos, dieta e meditação podem reduzir o ritmo de envelhecimento celular.

A descoberta foi feita por uma equipe de pesquisadores da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos. O estudo foi publicado na revista científica *Lancet Oncology*. Os cientistas afirmaram, contudo, que as conclusões ainda não são definitivas. A pesquisa avaliou 35 homens com câncer de próstata. Aqueles que mudaram seu estilo de vida apresentaram células mais novas em termos genéticos.

ESTUDO

Os pesquisadores observaram mudanças visíveis nas células de um grupo de 10 homens que adotou uma dieta à base de vegetais e seguiu à risca uma rotina recomendada de exercícios físicos. Eles também passaram a fazer meditação e ioga, com o intuito de se livrar do estresse.

Segundo os cientistas, as mudanças estão relacionadas às capas protetoras nas extremidades dos cromossomos, chamadas telômeros. O papel desses dispositivos é proteger a extremidade do cromossomo e prevenir a perda de informação genética durante a divisão celular.

À medida que o ser humano envelhece e suas células se dividem, os telômeros diminuem de tamanho - sua estrutura fica enfraquecida, enviando uma espécie de "mensagem" às células para que elas parem de se dividir e morram.

Os pesquisadores sempre se questionaram se esse processo seria inevitável ou poderia ser interrompido ou mesmo revertido. O professor Dean Ornish e sua equipe mediram a extensão dos telômeros no começo do estudo e depois de cinco anos.

No grupo de 10 homens com baixo risco de câncer de próstata que mudou o estilo de vida, o comprimento dos telômeros aumentou cerca de 10%. Comparativamente, a extensão dos telômeros diminuiu, em média, 3% no grupo restante de 25 homens que não adotaram qualquer mudança em seus hábitos.

Leia a matéria na íntegra..

>> ['Blitz de saúde' pode retardar envelhecimento das células, diz estudo](#)

Fonte: BBC/Brasil