

Ficar na frente do computador antes do jantar aumenta a fome, revela estudo



Ficar exposto a **lâmpadas de halogênio metálico**, aquelas de maior durabilidade, e diante da tela do computador no **período noturno aumenta a sensação de fome** e pode alterar o metabolismo, segundo um novo estudo. Manipular a quantidade dessa luz interfere diretamente na vontade de se alimentar.

Pesquisadores da Universidade Northwestern, em Chicago, nos Estados Unidos, descobriram uma nova técnica para alterar a **quantidade de comida** que uma pessoa vai ingerir. O método inclui o uso da chamada **luz azul**, que é gerada por equipamentos, como monitores de computador, e pelas lâmpadas de consumo eficiente.

Os pesquisadores norte-americanos conduziram um estudo que incluiu dez adultos saudáveis que mantinham uma rotina regular de sono e alimentação. Todos os voluntários receberam **refeições ricas em carboidratos** (isocalóricas). Como parte do estudo, o grupo ficou exposto a uma luz fraca, de menos de 20 lux (o equivalente a uma lâmpada de rua), durante as 16 horas em que ficou acordado, e menos de 3 lux, durante oito horas de sono.

No terceiro dia, os participantes foram expostos durante três horas a uma luminosidade de 260 lux (equivalente à luz de um escritório), enriquecida com luz azul, durante 10,5 horas.

Ao comparar os efeitos entre as duas condições, a conclusão é que a exposição à luz azul elevou a **sensação** de fome dos voluntários. Eles manifestaram vontade de comer algo 15 minutos após o aumento da luz. Essa sensação persistiu durante duras horas após o final do jantar. Outra conclusão é que a exposição à luz azul reduziu o sono dos voluntários e, eventualmente, alguns registraram maior resistência à insulina.

"Foi muito interessante observar que uma exposição de apenas três horas à luz azul à noite teve um impacto significativo na fome e no metabolismo de glucose", disse a cor-autora do estudo, Ivy Cheung, da Universidade Northwestern em Chicago. "Esses resultados são importantes porque sugerem que a manipulação da luz no ambiente pode representar uma nova abordagem na maneira de influenciar o padrão de ingestão de alimentos e o metabolismo humano".

Os pesquisadores afirmaram que estudos mais aprofundados devem determinar o mecanismo de ação envolvido na associação entre exposição de luz, fome e metabolismo.

Estudos divulgados anteriormente já haviam apontado outros benefícios ligados à exposição à luz azul. De acordo com pesquisa do Hospital da Mulher, nos Estados Unidos, o contato aumenta a concentração e o desempenho durante a noite. Outros estudos mostram que a exposição à luz azul durante a manhã tem o potencial de ajudar adolescentes que dormiram pouco a lidar melhor com o estresse.

Fonte: UOL