

Luz do sol pode reduzir ganho de peso e controlar diabetes, diz estudo



A **exposição ao sol pode desacelerar o ganho de peso** e o desenvolvimento de diabetes tipo 2, segundo pesquisa realizada em ratos.

Cientistas descobriram que a radiação ultravioleta em ratos superalimentados fez com que os animais comessem menos. Mas a vitamina D, produzida pelo corpo em resposta à luz solar, não estaria envolvida no fenômeno, disse o estudo.

Após o tratamento com **luz ultravioleta**, os ratos do estudo também apresentaram menores sinais de alerta de diabetes tipo 2, tais como níveis anormais de glicose e resistência à insulina (condição em que a insulina produzida pelo corpo é insuficiente ou ineficiente para processar a glicose nas células).

Estes **efeitos** estavam ligados ao óxido nítrico, que é liberado pela pele após a exposição à luz solar. O mesmo efeito foi obtido quando um creme contendo este composto foi aplicado sobre a pele dos ratos.

Os pesquisadores disseram que os resultados devem ser interpretados com cautela, pois ratos são animais noturnos, cobertos de pelo, e que normalmente não são expostos a muita luz solar.

A descoberta, feita por cientistas de Edimburgo (Escócia), Southampton (Inglaterra) e Perth (Austrália), foi divulgada na publicação científica *Diabetes*. Mais pesquisas são necessárias para descobrir se a luz do sol tem o mesmo efeito em humanos, disseram especialistas.

"Nós sabemos de estudos epidemiológicos que aqueles que tomam sol vivem mais do que aqueles que passam a vida na sombra. Estudos como esse nos ajudam a entender como o sol pode ser bom para nós", disse Richard Weller, professor de dermatologia da Universidade de Edimburgo.

"Precisamos lembrar que o câncer de pele não é a única doença que pode matar e talvez deveríamos equilibrar o nosso conselho de exposição ao sol".

Shelley Gorman, do Instituto Telethon Kids, de Perth, na Austrália, e principal autora do estudo, disse que os resultados mostraram que a luz do sol era um elemento importante de um estilo de **vida saudável**.

"Eles sugerem que a exposição ocasional da pele à luz solar, juntamente com a prática de exercícios e uma dieta saudável, pode ajudar a prevenir o desenvolvimento da obesidade em crianças".

Fonte: BBC