

Comer em excesso no final de ano desregula seu organismo, aponta estudo

Horas de sono a menos e mudanças bruscas na rotina são atitudes que costumam desregular o relógio biológico das pessoas. Agora, mais um hábito entrou para essa lista: os exageros de fim de ano. Pelo menos é o que afirma uma pesquisa realizada pela Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, e publicada na revista "Proceedings of the National Academy of Sciences".

O estudo mostrou como ratos de laboratório que eram alimentados durante suas horas regulares de sono ajustaram seus relógios alimentares com o tempo e começaram a acordar antes e a ficar ansiosos pelo seu novo horário. Mas os ratos sem uma proteína chamada PKCy, continuavam a dormir normalmente. Isso pode desvendar novas explicações sobre o diabetes e a obesidade, que caracterizariam um relógio alimentar dessincronizado.

"Entender o mecanismo molecular de como comer na "hora errada" do dia dessincroniza os relógios em nosso corpo pode facilitar o desenvolvimento de melhores tratamentos para distúrbios associados à síndrome da fome noturna ao trabalho por turnos e ao jet lag", afirma Louis Ptacek, professor de neurobiologia da Universidade.

O relógio biológico é tão complexo quanto um relógio comum, composto por múltiplos genes que interagem para ligar e desligar orquestralmente para manter seu metabolismo durante o dia.

O relógio alimentar trabalha em paralelo com o ritmo circadiano, que controla os processos biológicos do corpo de acordo com as 24 horas do dia, dia e noite. É ele o responsável pelo consumo de alimentos, pela absorção de nutrientes e sua dispersão pela corrente sanguínea.

Assim, antes mesmo de nos alimentarmos, este relógio liga certos genes, que fazem, por exemplo, com que sentemos fome perto da hora do almoço. Mas esse relógio pode ser reajustado se mudarmos os padrões de alimentação, como aumentar a quantidade de comida como o horário das refeições. Por isso, cuidado com o exagero e a hora em que se alimenta no final de ano, o impacto pode ocorrer por todo o novo ano.

Fonte: UOL