

Loja Ciência Hoje



Supremo rejeitou pedido de "habeas corpus"
O pai adoptante condenado a seis anos cadeia por recusar entregar a filha ao pai biológico vai continuar preso porque o Supremo Tribunal de Justiça (STJ) rejeitou o pedido de "habeas corpus" a exigir a sua libertação.

Os cientistas e as suas fotos

A Medicina em Portugal

Portuguese Science

FLAD and the Portuguese Scientists in America

Conselho Científico

Alimentos ricos em melatonina atrasam envelhecimento

2007-01-31

O consumo de melatonina, uma substância produzida no cérebro pela glândula pineal e presente em muitos alimentos, entre os quais o vinho tinto, retarda os efeitos do envelhecimento, indica um novo estudo. A melatonina existe em pequenas quantidades em frutos e vegetais como a cebola, a cereja e a banana, em cereais como o milho, a aveia e o arroz, em plantas aromáticas como a hortelã, a verbena, a salva e o tomilho, e no vinho tinto.



Dario Acuña Castroviejo

O estudo foi realizado por uma equipa de investigadores espanhóis chefiada por Dario Acuña Castroviejo, director da Rede Nacional de Investigação do Envelhecimento, da Universidade de Granada.

O estudo, que se baseou na análise de ratinhos normais e geneticamente modificados, concluiu que "os primeiros sinais de envelhecimento em tecidos animais começam aos cinco meses (nos ratinhos) - equivalente a 30 anos nas pessoas - por aumento dos radicais livres (oxigénio e nitrogénio), que causam uma reacção inflamatória", segundo o investigador.

Esse "stress oxidativo", acrescentou, tem efeitos no sangue dos animais, já que se provou que "as células sanguíneas se tornam mais frágeis com os anos e as suas membranas mais vulneráveis a rupturas".

Neutralizar o stress oxidativo

Ao administraram pequenas quantidades de melatonina nos ratinhos, os investigadores observaram não só que essa substância neutralizava o stress oxidativo e o processo inflamatório causado pelo envelhecimento, como retardava os seus efeitos, aumentando por isso a longevidade.

O objectivo do estudo era analisar a função mitocondrial nos ratinhos e verificar a sua capacidade mitocondrial para produzir ATP (adenosina trifosfato), uma molécula cuja missão é armazenar a energia de que cada célula necessita para realizar as suas funções. A investigação concluiu que a administração crónica de melatonina em animais a partir do momento em que deixam de produzir essa substância (aos cinco meses nos ratinhos) ajuda a contrariar todo o processo de envelhecimento.

Do mesmo modo, o consumo diário de melatonina pelos humanos a partir dos 30 ou 40 anos poderá prevenir - ou pelo menos retardar - doenças relacionadas com o envelhecimento, os radicais livres e os processos inflamatórios. A melatonina, conhecida como "a hormona do sono", regula os ciclos circadianos (dormir-acordar), sendo a sua produção estimulada pela escuridão e inibida pela luz.

Não estando a sua versão sintética à venda em países como Portugal e Espanha, Castroviejo recomenda que **"enquanto a substância não estiver legalizada, os humanos tentem aumentar o seu consumo através da alimentação"**. As conclusões do estudo foram publicadas em várias revistas médicas internacionais, nomeadamente na Free Radical Research, Experimental Gerontology, Journal of Pineal Research e Frontiers in Bioscience.

[Comentários](#) [Enviar Newsfeed](#) [Todas as notícias](#)

Últimas

Apresentação de curso de Empreendedorismo de Base Tecnológica tem lugar amanhã

Detectadas substâncias cancerígenas em pijamas de marcas à venda em Portugal

Alimentos ricos em melatonina atrasam envelhecimento

Leve química do seu supermercado

Número de casos de Parkinson duplicará em 25 anos

Novo site de comunicação de ciência

Vamos kimikar?

500 anos de Ciência na Internet

João Melo desvenda segredos do corante dos "blue jeans"

FCTUNL abre as portas aos estudantes do secundário

[Mais notícias...](#)

Patrocinadores



Newsletter

Editorial

Desesperadamente procurando 2007



O que você sempre quis saber sobre Ciência e nunca ousou perguntar

Ponha as questões. Nós procuramos quem responda!

Os cientistas vão à escola

Gostaria que um cientista fosse à sua escola explicar aos seus alunos coisas do mundo da Ciência? Deixe aqui o seu pedido. Vamos ajudar a consegui-lo!

Opinião



Anti-ciência
Carlos Corrêa

Instituições Científicas

Novo serviço de promoção de iniciativas e eventos das universidades e instituições científicas no CiênciaHoje. Brevemente.

[Ficha técnica](#) [Estatuto Editorial](#)

Ciência Hoje é um jornal on-line registado no Instituto de Comunicação Social vocacionado para a divulgação noticiosa de todas as áreas da cultura e conhecimento científicos.

Copyright © 2007 J. Massada, Lda. Desenvolvimento: [antoniomotarodrigues](#)

A palavra do leitor

Escreva o que quiser. Este espaço é todo seu.



Localizar

OK



RSS Newsfeed

As notícias vão até si.
Saiba mais...