



publicidade

- Capa
- Brasil**
- Cidade**
- Economia**
- Entrevista**
- Especial JM 34 anos**
- Esporte**
- Lazer**
- Polícia**
- Política**
- Saúde**
- Classificados**
- Horóscopo

PÁGINA INICIAL

- ▶ Espaço do Leitor
- ▶ Resumo por e-mail
- ▶ A história do Jornal da Manhã

BUSCA POR NOTÍCIAS

Notícias OK

CLIQUE AQUI E ENCONTRE PELA DATA DA EDIÇÃO



30/01/2007

Consumir milho, cereja e vinho tinto adia velhice

O consumo de milho, cerejas, aveia e vinho tinto adia o envelhecimento devido a seu alto conteúdo de melatonina, substância produzida em pequenas quantidades pelo corpo, que tem propriedades antioxidantes e atrasa a degeneração neuronal.

É esta a conclusão de um estudo da Rede Nacional de Pesquisa do Envelhecimento da Espanha do qual participam pesquisadores do Instituto de Biotecnologia da Universidade de Granada (sul).

O trabalho foi realizado em ratos normais e transgênicos, aos quais se provocou um envelhecimento celular acelerado, mas seus resultados são aplicáveis ao ser humano. O estudo conclui que o consumo da melatonina adia os efeitos oxidantes e os processos inflamatórios próprios do envelhecimento.

Essa substância natural, que o ser humano produz, é encontrada em pequenas quantidades em algumas frutas e verduras, como a cebola, a cereja e a banana, e em cereais, como o milho, a aveia e o arroz, além do vinho tinto e algumas plantas aromáticas, como a menta, a sálvia e o tomilho.

Segundo Darío Acuña, membro do Instituto de Biotecnologia da Universidade de Granada e coordenador da Rede Nacional de Pesquisa do Envelhecimento, o estudo comprovou que aos 5 meses de idade nos ratos, o que equivaleria a 30 anos do homem, começam a aparecer os primeiros sintomas de envelhecimento nos tecidos.

É nessa época que se produz um aumento dos radicais livres (oxigênio e nitrogênio), que provocam uma reação inflamatória. Esse estresse oxidante também tem seu reflexo no sangue, já que, segundo os pesquisadores, as células sanguíneas "se tornam mais frágeis com a passagem dos anos, por isso sua membrana celular se destrói mais facilmente".

Assim, a ingestão da melatonina diariamente no homem a partir dos 30 ou 40 anos poderia, se não prevenir, pelo menos adiar a aparição de doenças ligadas ao envelhecimento e relacionadas com os radicais livres e inflamação, como muitos processos neurodegenerativos, como o mal de Parkinson, assim como as complicações de patologias, como a diabetes.

O pesquisador acredita que o Ministério da Saúde legalizará em breve a comercialização da melatonina, já que, por ser um produto natural, produzido pelo organismo humano, esta substância não pode ser patenteada e sua produção seria pouco rentável para a indústria farmacêutica. Por enquanto, os especialistas recomendam o consumo dessa substância pelo menos como suplemento nutricional.

Últimas de Saúde

- Saúde Bucal recupera auto-estima em portadores de deficiência mental (30/01)
- Consumir milho, cereja e vinho tinto adia velhice (30/01)
- Café com moderação não afeta gestação (27/01)
- Neurolinguística pode ser usada como terapia (27/01)

Imprimir esta página

colunas

- ALTERNATIVA**
Lidia Prata
- CADERNO D+**
Maria Fernanda
- EVIDÊNCIAS**
Gislene Martins
- FALANDO SÉRIO**
Wellington Cardoso
- MIRNA**
Mirna Sabino
- SOCIAL**
Jorge Alberto
- TIRO DIRETO**
Fernando Natálio
- VISUAL URBANO**
Cristina Beatriz

[Clique aqui para ler outras colunas](#)

AGENDA

BOA VIAGEM

Ubatuba é a preferida dos uberabenses

D+ KIDS

FALA, LEITOR!

MODA E ESTILO

PET SHOW

Uberabense fornece alevinos para o Brasil

SOBRE RODAS

Mercedes apresenta o novo Classe C

CHARGES

Charge do Toninho.

CAPA



[VEJA CAPA AMPLIADA](#)

© Todos os direitos reservados a Jornal da Manhã. Este material não pode ser publicado, transmitido por broadcast, reescrito ou redistribuído sem prévia autorização.

