Vitamina D ajuda a retardar envelhecimento, diz estudo

Biologia & Ciências

Enviado por: Visitante

Postado em:13/11/2007

A vitamina D, produzida quando a pele é exposta à luz do sol, pode ajudar a desacelerar o processo de envelhecimento das células e tecidos, de acordo com pesquisadores britânicos.Leia mais...

A vitamina D, produzida quando a pele é exposta à luz do sol, pode ajudar a desacelerar o processo de envelhecimento das células e tecidos, de acordo com pesquisadores britânicos. Um estudo do King's College London com mais de 2 mil mulheres revelou que aquelas que tinham níveis mais elevados de vitamina D apresentavam menos alterações em seu DNA associadas ao envelhecimento. Falta de vitamina D já foi ligada ao desenvolvimento de esclerose múltipla e artrite reumatóide. O material genético dentro de cada célula tem, embutido, um "relógio", que registra as várias divisões de cada célula. O encurtamento de filamentos de DNA chamados telômeros é uma forma de examinar o processo de envelhecimento em um nível celular. Estas extremidades dos cromossomos vão encurtando ao longo das divisões celulares às quais nossas células são submetidas ao longo de nossas vidas, até ficarem tão curtas que se tornam inviáveis. A equipe britânica examinou glóbulos brancos, que tendem a se reproduzir mais rapidamente e, portanto, a presenciar um encurtamento mais acelerado dos telômeros, quando os tecidos se inflamam. Eles examinaram um total de 2.160 mulheres com idades entre 18 e 79 anos, e verificaram a concentração de vitamina D no sangue, comparando esse dado ao comprimento dos telômeros em seus glóbulos brancos. Levando em conta a idade das voluntárias, os cientistas verificaram que as mulheres com níveis mais altos de vitamina D no organismo tinham maior probabilidade de ter telômeros mais longos nessas células. "Estes resultados são animadores porque eles demonstram pela primeira vez que as pessoas com níveis mais altos de vitamina D podem envelhecer mais lentamente do que pessoas com níveis mais baixos de vitamina D", disse Brent Richards, que chefiou o estudo. "Isto pode ajudar a explicar como a vitamina D tem um efeito protetor em relação a muitas doenças ligadas à idade, tais como doenças cardíacas e câncer." "O que é interessante é que há um enorme conjunto de evidências que mostram que o sol envelhece a sua pele, mas também aumenta seus níveis de vitamina D", diz Richards. Tim Spector, que também participou do estudo, disse: "Embora possa soar absurdo, é possível que a mesma luz do sol que pode elevar nosso risco de câncer de pele, também pode ter um efeito saudável sobre o processo de envelhecimento em geral". O trabalho científico, publicado no American Journal of Clinical Nutrition, não chega a comprovar causa e efeito. Seus autores admitem que embora o estudo sugira uma ligação entre a concentração de vitamina D e o comprimento dos telômeros, ele não comprova de maneira inequívoca que a vitamina D seja responsável por esse efeito, ou se há algum outro fator não identificado na pesquisa. (Estadão Online) Ambiente Brasil - Portal Ambiental