
Dieta mediterrânea acrescida de antioxidante reforça proteção contra dano oxidativo

Artigo originalmente publicado no site NUTRITOTAL e de autoria de Rita de Cássia Borges de Castro.

Pesquisa publicada na revista AGE da American Aging Association mostrou que a dieta mediterrânea associada à suplementação de coenzima Q10 (um antioxidante) diminui os danos oxidativos ao DNA e reduz os processos de oxidação celular em indivíduos idosos. Os pesquisadores sugerem que este achado possa ser um ponto de partida para a prevenção de processos oxidativos associados ao envelhecimento.

Trata-se de um estudo cruzado com vinte pacientes (≥ 65 anos; 10 homens e 10 mulheres), em que foram randomizados para receber três dietas isocalóricas por quatro semanas:

(1) dieta mediterrânea suplementada com CoQ (dieta med + CoQ [(200 mg/dia, em cápsulas)], contendo 15% do valor calórico total de proteínas, 47% de carboidratos e 38% de lipídios [24% de ácidos graxos monoinsaturados (AGMI), 10% de ácido graxo saturado (AGS) e 4% de ácidos graxos poliinsaturados (AGPI)];

(2) dieta mediterrânea (dieta med), com a mesma composição da dieta acima, fornecendo apenas cápsulas de placebo;

(3) dieta rica em gordura saturada (dieta AGS), com 15% do valor calórico total de proteína, 47% de carboidratos e 38% de lipídios [12% AGMI, 22% AGS e 4% AGPI].

Os pesquisadores avaliaram a extensão dos danos ao DNA, bem como os níveis de expressão de genes e proteínas relacionadas com reparo de danos ao DNA, como a proteína p53.

Os indivíduos da dieta AGS apresentaram maior nível pós-prandial do marcador de danos ao DNA, o 8-OHdG ($p < 0,05$). A suplementação com CoQ atuou em sinergia com a dieta mediterrânea na redução da ativação e estabilização da proteína p53 em resposta aos danos ao DNA produzidos pelo estresse oxidativo ($p < 0,05$).

A Coenzima Q10 é um antioxidante que reduz o estresse oxidativo, e tem papel fundamental na bioenergética mitocondrial. "Assim, nossos resultados demonstram pela primeira vez que o consumo da dieta med + CoQ diminui os danos ao DNA induzida pela dieta em indivíduos idosos. A dieta mediterrânea por si só teve um efeito intermediário na redução dos danos, mesmo assim, ela

produz menos danos do que a dieta AGS", destacam os pesquisadores.

"Nossos dados apoiam a ideia de que o consumo da dieta mediterrânea protege o DNA dos danos oxidativos e que essa proteção é reforçada pela suplementação com CoQ. Por outro lado, o consumo de dieta rica em gordura saturada induz o aumento do estresse oxidativo. Este modelo pode fornecer fundamentos para terapia adequada de doenças associadas ao aumento do estresse oxidativo, como doenças cardiovasculares, neurodegenerativas e o próprio processo de envelhecimento", concluem.

Referência(s)

Gutierrez-Mariscal FM, Perez-Martinez P, Delgado-Lista J, Yubero-Serrano EM, Camargo A, Delgado-Casado N, et al. Mediterranean diet supplemented with coenzyme Q10 induces postprandial changes in p53 in response to oxidative DNA damage in elderly subjects. *Age (Dordr)*. 2011. DOI 10.1007/s11357-011-9229-1

Grupo Humana Alimentar

Newsletter Humanize!

Você está lendo sobre: Dieta mediterrânea acrescida de antioxidante reforça proteção contra dano oxidativo



Humana Alimentar[®]

A nossa marca é a vida.

Grupo Humana Alimentar

Newsletter Humanize!

Você está lendo sobre: Dieta mediterrânea acrescida de antioxidante
reforça proteção contra dano oxidativo



Humana Alimentar[®]

A nossa marca é a vida.