

ALIMENTAÇÃO

Prato cheio

(ou não)

As dietas antienvelhecimento funcionam?
Nesta edição, a ciência diz o que é fato e o que é ficção

PÁGS. 2 e 3

A COR DO ANO O verde é a grande aposta para 2022 PÁGS. 6

SÃO PAULO Ruas temáticas do centro serão repaginadas PÁG. 7

PONTO FINAL Os panetones mais saborosos de 2021 PÁG. 8

Em animais, a única dieta que ampliou a longevidade foi a de restrição calórica. Outras fórmulas não tiveram resultado positivo. Mas isso não quer dizer que elas não trazem benefícios à saúde. A ciência continua a estudar

ALIMENTAÇÃO

FONTE DA VELHICE SAUDÁVEL

Qual a melhor dieta para viver melhor e por mais tempo? A ciência diz o que é fato e o que é ficção

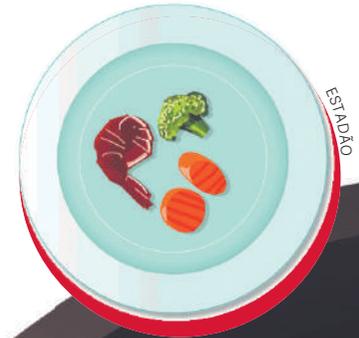
COM REPORTAGEM DE
CRISTIANE SEGATTO
O ESTADO DE S. PAULO

O mercado das dietas antienvhecimento prospera ao alimentar o sonho de viver anos a mais e com saúde até a velhice. Faz isso com alegações cientificamente frágeis, mas sedutoras. Uma nova revisão de estudos publicada na revista *Science* em novembro separa fatos de ficção em um dos mais populares filões da alimentação saudável.

Os autores da pesquisa trabalharam com estudos pré-clínicos em roedores e, quando possível, nos achados mais relevantes em humanos. Analisaram algumas das dietas mais difundidas, como a restrição calórica, o jejum intermitente, a alimentação sem proteínas e a dieta cetogênica.

Restrição calórica

Redução drástica de até 50% das calorias diárias, sem chegar ao estado de desnutrição. É a única que demonstra ser capaz de ampliar a longevidade de roedores em diferentes estudos avaliados pelos pesquisadores



Jejum intermitente

Propõe períodos de jejum durante alguns dias, com ingestão apenas de líquidos. Em estudos clássicos, os animais são alimentados três vezes por semana. Não há evidências robustas de prolongar a vida dos roedores



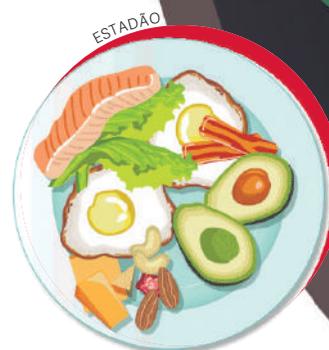
Restrição de proteínas

Em humanos, a proposta é reduzir ou eliminar o consumo de leite e derivados, ovos e carnes. Algumas pesquisas mostram aumento da longevidade em camundongos e ratos machos, mas não nas fêmeas



Dieta cetogênica

Elimina carboidratos (arroz, pães, massas, etc.) e aumenta o consumo de proteínas e gorduras insaturadas (encontradas no salmão, por exemplo). Não há evidências robustas de prolongar a vida dos roedores





ROEDORES

A redução calórica foi a única a ampliar a longevidade em animais. Roedores submetidos a uma drástica diminuição de calorias chegam a viver 50% mais tempo que os animais sem a dieta. Caso fosse possível replicar esse resultado em humanos, seria como elevar a expectativa de vida de 80 anos até o patamar dos 120. Esse tipo de dieta reduz à metade o consumo diário de calorias por longos períodos, sem chegar ao estado de desnutrição.

HUMANOS

Ainda não há evidências científicas de que a dieta de redução calórica ou qualquer outra seja capaz de prolongar o tempo de vida de homens e mulheres para além da expectativa média.

OPORTUNISMO

Uma característica do mercado das dietas é transformar evidências limitadas de estudos com animais em promessas milagrosas para todos. Cada indivíduo responde de forma diferente às dietas. Um esquema benéfico para alguns pode ser danoso a outros.

REALIDADE

A resposta individual a um mesmo tipo de dieta pode ser diferente aos 20 anos e aos 60. Os autores do estudo não recomendam dietas radicais de restrição calórica. Além de não haver comprovação de aumento da longevidade em humanos, há riscos para a saúde.

BOM SENSO

Para algumas pessoas, as

RECEITA

O biogerontologista Matt Kaeberlein, da Universidade de Washington, diz que qualquer pessoa que seguir as dicas abaixo tem boa chance de envelhecer com saúde

1. Não foque apenas na dieta. Comece pelo básico e estabeleça prioridades
2. Controle o peso, não fume, beba com moderação e faça atividade física. Exercícios resistidos (para melhorar os músculos) são fundamentais
3. Observe qual dieta saudável funciona melhor. Não existe um plano ideal
4. Jejum intermitente sem extremismo pode funcionar para algumas pessoas

chamadas dietas antienvhecimento podem motivar melhores hábitos. Se uma delas ajudar alguém a emagrecer e a manter o peso saudável, isso será bom para a saúde. O bom senso ainda é a melhor bússola.

SEM RADICALISMO

Enquanto maus hábitos (excesso de ultraprocessados, açúcar, sal, gordura) podem abreviar a vida, escolhas saudáveis aumentam a chance de chegar à velhice com boa saúde. Planos personalizados (em vez das dietas da moda) são a melhor estratégia.

EFEITO SANFONA

A dieta cetogênica e a dieta de Atkins levam a uma perda de peso relativamente rápida, mas são difíceis de seguir por muito tempo. O efeito sanfona (recuperar o que perdeu) é mais comum nas dietas antienvhecimento do que nos programas personalizados.

PESQUISAS

Apesar das limitações, estudos em camundongos podem levar à descoberta dos mecanismos moleculares capazes de explicar o aumento da longevidade e à criação de remédios para estimulá-la.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Restrição calórica sempre funciona?

Não é verdade. Embora existam evidências de expansão da longevidade e da vida com saúde em roedores submetidos à restrição calórica, diversos estudos não demonstraram os mesmos resultados.

Restrição calórica aumenta a longevidade apenas porque previne o câncer?

Não é bem assim. O efeito anticâncer foi observado em roedores, mas os estudos também indicam que ela retarda a deterioração relacionada à idade em tecidos de órgãos como cérebro, coração e rins.

Macronutrientes individuais são bons ou ruins para o envelhecimento?

A composição da dieta, a quantidade de calorias ingeridas e o intervalo entre as refeições têm potencial de afetar a longevidade. A ciência ainda tem muitas dúvidas sobre os mecanismos por trás desses efeitos em animais.

Dietas antienvhecimento reduzem o envelhecimento em humanos?

Não é verdade. Apesar da popularização dessas dietas, não existem evidências fortes de que os esquemas estudados em animais também sejam capazes de ampliar a longevidade das pessoas.

ESPECIALISTA

“Não existe dieta ideal para o ser humano. Alguns indivíduos vão se dar muito bem comendo um monte de proteínas e cortando gorduras e carboidratos, mas a maioria nem consegue seguir dietas rígidas a longo prazo”

“Não vivemos em gaiolas, à espera de alimento. No dia a dia, as dificuldades de seguir esse tipo de intervenção aparecem”

“Há pesquisas em humanos que conseguem comprovar o efeito de algumas intervenções dietéticas na melhoria das taxas de glicose e na redução da hipertensão em poucas semanas. Demonstrar que seguir esses esquemas ao longo dos anos pode levar ao aumento da longevidade é mais complicado”

Marcio Mancini, endocrinologista e chefe do grupo de obesidade do Hospital das Clínicas



COLOCANDO A CEGUEIRA EM FOCO

O fortalecimento de políticas públicas voltadas à prevenção de doenças da visão poderia evitar entre 70% e 80% dos casos de cegueira¹

Segundo estudo publicado há pouco mais de um ano na revista médica *The Lancet* e conduzido por um grupo de pesquisadores ligado à Universidade Anglia Ruskin, a quantidade de pessoas que convivem com a cegueira no mundo deve subir nos próximos 30 anos dos atuais 43,3 milhões para 61 milhões². De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 70% a 80% dos casos de deficiência visual são evitáveis³.

A catarata, doença que causa a perda de transparência do cristalino (a lente que permite que o olho foque em diferentes distâncias), é responsável pela maioria dos casos de perda de visão no mundo. Se diagnosticada precocemente, pode ser corrigida com uma cirurgia relativamente simples, com excelentes resultados visuais aos pacientes.

A relevância do diagnóstico precoce das doenças que levam à perda da visão e o fortalecimento de políticas públicas para tratar essa questão foram os temas do webinar “Visões raras: podemos mudar o curso dessa história? O impacto da cegueira para

o paciente, familiares e sociedade”, realizado na última segunda-feira (6) pelo Estadão Blue Studio, com o patrocínio da Novartis. A apresentação coube à jornalista Rita Lisauskas.

“Existem várias doenças que levam a quadros irreversíveis [de cegueira]”, explicou a coordenadora médica da Laramara - Associação Brasileira de Assistência à Pessoa com Deficiência Visual - e chefe do Setor de Reabilitação Visual do Hospital das Clínicas, dra. Maria Aparecida Haddad. “É o caso, por exemplo, do diabetes, que pode gerar alterações retinianas importantes. E a perda da visão é paulatina. Muitas vezes, quando a pessoa percebe a alteração, o quadro já é grave”, completou.

Além de doenças crônicas, como o diabetes, há doenças raras e genéticas que também levam à perda da visão e que atingem cerca de 1,3 a cada 2 mil indivíduos.

“É um grupo muito grande de doenças”, alertou a professora da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) dra. Juliana Sallum,



ressaltando que, por não serem comuns, fazem com que o diagnóstico seja desafiador e muitas vezes demore anos para ser fechado.

DIAGNÓSTICO PRECOCE

O ideal é que a primeira consulta com o oftalmologista seja feita ainda no primeiro ano de vida e que a família fique atenta ao comportamento das crianças – tropeços e quedas muito frequentes, fotofobia ou necessidade de aproximar os objetos muito perto dos olhos são sinais que não podem ser desprezados. Se os primeiros sintomas forem deixados de lado, o diagnóstico de alguma doença da visão pode tardar e impactar a alfabetização. “Aí pode ser mais difícil tratar”, afirmou a oftalmologista Maria Aparecida Haddad.

GARANTIA DE ACESSO

Políticas públicas que favoreçam o diagnóstico e o tratamento precoces são fundamentais, afirmou o vice-presidente do Conselho Brasileiro de Oftalmologia, dr. Cristiano Umbelino. Para ele, essa especialidade deveria fazer parte do atendimento básico de saúde. “O Conselho quer incluir a oftalmologia na atenção primária. Com uma triagem bem-feita, consegue-se diminuir a fila na atenção especializada”, ressaltou. Segundo o médico, o Brasil tem um médico oftalmologista para cada 9 mil habitantes, índice bem acima do que recomenda a OMS, de um para cada 17 mil.

A maioria desses profissionais, contudo, está concentrada nos grandes centros e nas Regiões Sul e Sudeste, o que impacta o atendimento daqueles que moram fora desses locais.

Colocar oftalmologistas para atender nas Unidades Básicas de Saúde faria muita diferença na duração da busca dos pacientes por diagnóstico e tratamento, afirmou a vice-presidente da Retina Brasil, Maria Antonieta Parahyba. “Encurtar a jornada desses pacientes é fundamental. Ela ainda é muito longa e difícil”, defendeu.

É preciso também que os gestores tenham uma visão de longo prazo, destacou o vice-presidente da Sociedade Brasileira de Retina e Vítreo, dr. Arnaldo Bordon. Segundo ele, os gastos com saúde visual ainda são calculados de forma pouco qualificada. “O governo nos diz ‘não temos dinheiro’, mas o custo da cegueira é muito mais alto se pensarmos em uma pessoa de 20 e tantos anos que, por conta de perda de visão, para de produzir. E, quando a gente faz a conta, é muito mais barato prevenir”, completou.

Maria Antonieta, da associação de pacientes Retina Brasil, concordou. “A sociedade precisa fazer o Ministério da Saúde entender que deixar de gastar também gera custo”, avaliou.

Além do peso financeiro, a perda da visão gera um impacto emocional considerável, apontou a coordenadora de Educação Inclusiva da Fundação Dorina Nowill, dra. Eliana Cunha. “O impacto emocional é muito importante. (...) Muitos entram em depressão”, disse. Ela lembrou ainda que, com o atendimento especializado, essas pessoas conseguem se reorganizar e se reinserir na sociedade. “Depois da reabilitação, é comum que essas pessoas digam que ‘renasceram’”, afirmou.

1. condicoes_saude_ocular_brasil2019.pdf (cbo.com.br) 2. Causes of blindness and vision impairment in 2020 and trends over 30 years, and prevalence of avoidable blindness in relation to VISION 2020: the Right to Sight: an analysis for the Global Burden of Disease Study - The Lancet Global Health3. WHO. World report on vision. ISBN: 9789241516570. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516570>

CASA

DECORAÇÃO

A COR DO ANO

Verde é a grande aposta para 2022; azul e laranja claros também são tendência

SUVINIL: ECLIPSE

A cor do ano é a Eclipse, à frente de uma paleta de 45 tonalidades do estudo Sensações Cromáticas, que contempla os mundos "ideal, surreal e digital". O verde fresco como a grama nova foi exibido em uma sala de jantar – ambiente que acolheu quem conseguiu estar junto nos dias isolados. Na astrologia, significa recomeço. Além de natural, é digital. Remete a algas, lodo e primeiras plantas do planeta, e ao raio laser. Um convite para o novo.



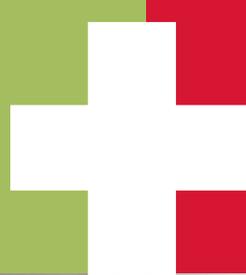
SUVINIL



SHERWIN-WILLIAMS

SHERWIN-WILLIAMS: NEBLINA PERENE

Na coleção Modo, há 40 tons em quatro paletas: "maneira, original, dreamland e ocasional". A cor do ano é a Neblina Perene, um verde-acinzentado que, segundo a marca, expressa equilíbrio, crescimento e adaptabilidade. "Abraçar a ideia de Modo no design inspira uma nova maneira de ser à medida que exploramos além do que era familiar", diz Patrícia Fecci, gerente de marketing para serviços de Cor & Design da Sherwin-Williams.



A cor do ano é muito importante para moda, arquitetura, decoração e design, porque, mais do que tendências, reflete um comportamento na sociedade contemporânea

TINTAS RENNER E PPG: OLIVE SPRING

Em parceria com a PPG, a cor do ano da Tintas Renner é Olive Spring. O tom é bem clarinho e eles o chamam de "verde relaxado", que exala a sensação calmante de aloe vera ou de uma planta perfumada. Pensada para ambientes internos e externos, a cor está relacionada à cura, regeneração e resiliência. A recomendação dos criadores é combinar com materiais naturais, elementos arquitetônicos exclusivos e móveis de formas arredondadas.



PPG

CORAL: MELODIA SUAVE

Dentro do conceito "novos ares e redescobertas", que traduz para 2022 o desejo universal de reinvenção e revitalização, a cor do ano da Coral é Melódia Suave, um azul claro arejado e revigorante. "Os efeitos da pandemia nos fizeram reavaliar o que realmente importa, ou seja, família, amigos, casa, o mundo que nos cerca. Depois de um tempo isolados, desejamos nos encontrar com um novo jeito de perceber o mundo e começar de novo", conta Heleen Van Gent, diretora de criação do Centro de Estética Global do grupo holandês AkzoNobel, do qual a Coral faz parte.



CORAL



EUCATEX

EUCATEX: CREME DE PAPAIA

A cor do ano, o Creme de Papaia, é um laranja claro inspirado nas nuances coloridas do nascer e do pôr do sol. Os estudos da marca revelam que uma das características mais marcantes para 2022 é força da Geração Z e seu apreço por diversidade, inclusão e sustentabilidade, além de tecnologia, conexões humanas e natureza. Nesse sentido, o Creme de Papaia propõe energia e vigor. A tonalidade é classificada como cor-luz ou cor-bright, uma nova forma de interagir com os pigmentos, indo além das cores opacas que, segundo a Eucatex, predominaram nos últimos anos.

Com reportagem de Ana Lourenço, O Estado de S. Paulo

As esquinas do cruzamento com a Avenida São João ganharão uma escultura em tamanho natural em homenagem aos músicos Adoniran Barbosa e Paulo Vanzolini, além das profissões de fotógrafo de lambe-lambe e tocador de realejo

SÃO PAULO

SE ESSA RUA FOSSE NOSSA

Prefeitura e empresas se unem para revitalizar 11 vias temáticas desde o Brás até a Ipiranga com a São João



TIAGO QUEIROZ

Esquina icônica. O cruzamento das Avenidas Ipiranga e São João será remodelado; 'ruas temáticas' são o destino das intervenções urbanas

Da esquina eternizada na canção de Caetano Veloso a ruas repletas de lojas de artigos para motocicletas ou vestidos de noiva, alguns locais de São Paulo construíram uma identidade própria, cultural, histórica ou comercial ao longo de décadas. Potencializar esses espaços e atrair frequentadores são objetivos de um novo programa da prefeitura para ruas temáticas, com projetos e parcerias. Conheça os selecionados e as mudanças previstas

Avenida Ipiranga, com foco na "esquina histórica" da Avenida São João, na República

Ruas Tiers e São Caetano, a Rua das Noivas, no Brás

Ruas General Osório ("das Motos") e Santa Ifigênia ("dos Eletrônicos"), no bairro homônimo

Rua Florêncio de Abreu ("das Ferramentas"), na Sé

Rua Doze de Outubro, na Lapa

Alameda das Flores, na Bela Vista

Largo 13 de Maio, em Santo Amaro

Largo Nossa Senhora do Ó, na Freguesia do Ó

OBJETIVOS DAS INTERVENÇÕES

- Transformar as ruas em espaços de convivência mais dinâmicos, seguros e democráticos
- Fazer "retomada econômica e de uso" e atrair frequentadores e moradores
- Melhorar a mobilidade a pé ao reformar calçadas e pôr novas faixas de pedestres
- Instalar mobiliário urbano (bancos, floreiras e afins)
- Melhorar a sinalização temática
- Melhorar a iluminação cênica (voltada aos imóveis emblemáticos)

TRÊS DESTAQUES

Alameda das Flores: a uma quadra da Alameda Rio Claro, na região da Paulista, a proposta prevê um bulevar, novo paisagismo e atividades socioculturais por 30 anos. Está nos trâmites finais de aprovação na Prefeitura. O custo estimado pelos idealizadores privados é de R\$ 128,9 milhões, entre instalação e manutenção.

Rua Tiers: a reforma custeada pela Federação dos Varejistas e Atacadistas do Brás tem custo de R\$ 15 milhões e transformará a via em calçadão com novo paisagismo, cobertura e aterramento da fiação urbana. As obras estão previstas para começar em abril, com conclusão até o Natal de 2022.

Ipiranga com São João: o trecho da Ipiranga entre a Praça da República/Rua 24 de Maio e a Avenida Rio Branco terá reforma e alargamento de calçadas, além da instalação de postes de iluminação, semáforos e placas de identificação de rua em estilo retrô. O calçamento da praça no encontro das Ruas Conselheiro Nébias e dos Timbiras será ampliado. Os postos, restaurados. Haverá mais pontos de iluminação pública e a transferência da banca de jornais para outro endereço. Ambas as áreas também receberão bancos, lixeiras e arborização.

Com reportagem de Priscila Mengue, *O Estado de S. Paulo*



Os **chocotonos** também foram avaliados pelos jurados. O campeão dos campeões em 2021 é o da padaria Izabela Tavares (izapadariaartesanal.com.br), no sabor chocolate com laranja. Preço: R\$ 90 (500g). Conheça os outros nove premiados no **Estadão**

PONTO FINAL

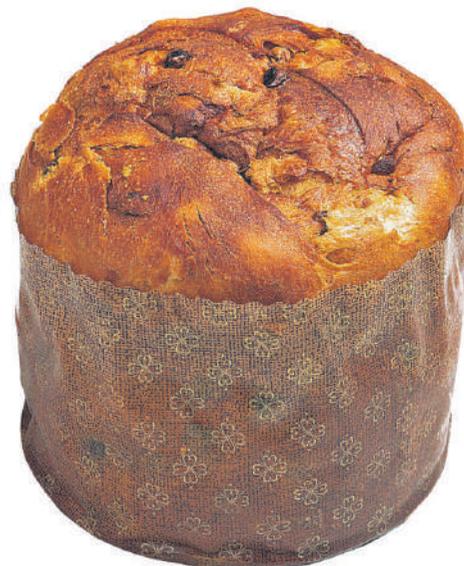
VIDA DOCE

OS MELHORES PANETONES DE 2021

A convite de 'Paladar', especialistas avaliaram às cegas uma seleção de produtos



FOTOS DIVULGAÇÃO



1º PADARIA TUJUÍNA

Panetone de frutas
Preço. R\$ 100 (550g)

A massa de textura macia e bem amarelinha, de fermentação natural, recebe cascas de laranja e de limão-siciliano, uvas passas e pedacinhos de chocolate branco da Mission Chocolate. Tem farinha de amêndoas e o açúcar perolado da cobertura. padariatujuina.com.br

2º LE BLÉ

Banana, caramelo de doce de leite e canela
Preço. R\$ 69 (500g)

No lugar das clássicas frutas secas entram bananas cristalizadas na própria Le Blé. A massa tem alvéolos alongados com gotinhas de caramelo de doce de leite. A canela na cobertura trouxe um toque de amargor. leblecasadepaes.com.br

3º BAUDUCCO

Panetone tradicional
Preço. R\$ 37,99 (1 kg)

O panetone mais popular do Brasil voltou aos seus dias de glória. E conquista medalha de bronze. Elaborada com fermentação natural, a massa tem textura leve, sabor equilibrado e frutas macias bem distribuídas. bauducco.com.br

Com reportagem de Cíntia Oliveira, especial para o **Estadão**

+ RANKING

4º LAPASTINA

Panetone tradicional
Preço. R\$ 156 (750g)

5º DICUNTO

Panetone tradicional
Preço. R\$ 45,90 (500g)

6º CASA SANTA LUZIA

Panettone Artigianale ai Frutti di Bosco
Preço. R\$ 131 (650g)

7º HANAMI

Panetone tradicional
Preço. R\$ 89 (500g)

8º MBEE

Panetone tradicional
Preço. R\$ 92 (500g)

9º CASARÌA

Panetone de frutas
Preço. R\$ 120 (450g)

10º ST CHICO

Brioche Noel
Preço. R\$ 65 (500g)