

Estudo liga baixa presença de vitamina E à decadência física na velhice

A baixa concentração sanguínea de vitamina E, geralmente associada a uma má alimentação, está ligada à decadência das funções físicas nas pessoas mais velhas, de acordo com estudo publicado em 22 de Janeiro no periódico "Journal of the American Medical Association" (Jama).

O estudo foi realizado com 698 pessoas de 65 anos, ou mais, na Toscana (Itália), entre Novembro de 1998 e Maio de 2000. Essas pessoas também foram monitorizadas durante três anos, de 2001 a 2003. Os cientistas mediram a proporção sanguínea de vários micronutrientes deste grupo, entre eles as vitaminas E, B6, B12 e D. Os investigadores avaliaram as condições físicas em relação a testes padrão, conseguindo estabelecer uma correlação entre uma baixa concentração de vitamina E e uma diminuição das capacidades físicas. Outra análise dos dados mostrou que a falta de vitamina E é a causa principal da diminuição das capacidades físicas a partir dos 81 anos. "Esses estudos mostram que um aumento do stress oxidativo produz danos musculares ou do DNA, exacerba a arteriosclerose e contribui para uma degeneração dos neurónios", escreve a doutora Benedetta Bartali, da Faculdade de Medicina da Universidade de Yale (Connecticut, noroeste), co-autora do trabalho. Sob efeito do stress, o organismo já não está em condições de neutralizar a produção de radicais livres que oxigenam as células e acelera o seu envelhecimento. Atenção, portanto à vitamina E.

AFP