



Verduras e exercícios alteram DNA



Novos estudos revelam que a boa alimentação e os hábitos saudáveis são ainda mais importantes do que se imaginava – porque têm o poder de ligar ou desligar os genes humanos.



Você imaginou seu DNA alterado por causa das verduras e da prática de exercícios físicos? Pois é, isso pode acontecer. Uma boa alimentação acompanhada de hábitos saudáveis são capazes de alterar os genes.

A comprovação disso veio através de um estudo feito por cientistas da Universidade de McGill, no Canadá, após analisarem 27 mil pessoas com o gene 9p21, ou seja, gene que aumenta o risco de doenças cardíacas.

Voluntários que consumiram uma dieta rica em vegetais, o gene 9p21 parou de funcionar. Isso se deu por conta do microRNA, molécula existente no material genético das plantas, que mexe com o DNA humano podendo ligar ou desligar nossos genes. O bioquímico Chen-Yu Zhang, da Universidade de Nanjing, na China, afirmou em estudo que “além de ingerirmos os nutrientes das plantas, estamos também ingerindo informações que regulam nosso material genético”.



Por sua vez, a atividade física mexe com o DNA dos músculos. Quando o corpo humano é exercitado entram em ação as enzimas que modificam o bom funcionamento dos genes dos músculos. “O tecido é reprogramado para que a gordura e o açúcar queimem de forma mais eficaz”, foi o que afirmou Juleen Zierath, cientista do Instituto Karolinska, na Suécia.

Vale afirmar que as alterações não são para sempre. Os seus genes podem voltar ao estado anterior caso você pare de comer verduras e de praticar exercícios. O segredo de uma vida saudável não está somente no seu código genético, depende também de bons hábitos.