



Emagrecimento seletivo

Por Thiago Romero

Agência FAPESP – Um estudo feito por pesquisadores da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq) da Universidade de São Paulo (USP) analisou a eficácia do ácido linoléico conjugado (CLA, na sigla em inglês), utilizado como suplemento alimentar em humanos devido ao seu efeito no emagrecimento e aumento de massa magra (músculo).

A pesquisa avaliou o efeito da suplementação com o CLA sobre a composição corporal, especialmente no acúmulo de tecido adiposo e de massa muscular, e sobre parâmetros sanguíneos em ratos. O trabalho, coordenado pela professora Jocelim Mastrodi Salgado, teve apoio da FAPESP na modalidade Auxílio a Pesquisa – Regular.

“Embora a maior parte dos estudos com humanos realizados no mundo sobre o tema ainda não seja conclusiva, podemos constatar que tem aumentado o consumo do CLA por atletas que buscam elevar a massa magra muscular, muitas vezes sem se preocupar com possíveis efeitos indesejáveis no organismo”, disse à Agência FAPESP.

“Devido ao escasso conhecimento científico que aponte os efeitos do CLA na conversão de tecido gorduroso em massa muscular, atletas têm feito uso do produto sem saber se as doses ingeridas causam riscos à saúde”, apontou Jocelim.

No Departamento de Agroindústria, Alimento e Nutrição da Esalq foram avaliados os efeitos de uma dieta contendo 0,5% de ácido linoléico conjugado em 64 ratos, sendo 32 fêmeas e 32 machos, divididos em grupos com atividades físicas e sedentários.

Foram analisadas variáveis como eficiência alimentar, ganho de peso, teor de gorduras, composição corpórea e biomarcadores sanguíneos como colesterol e triglicerídeos. Também foram feitos exames bioquímicos das fezes dos animais e a pesagem de órgãos como pulmão, coração e fígado.

A análise comparou ainda as diferenças e possíveis interações entre “sexo”, “dieta” e “situação”, sendo esta última condição empregada para distinguir os animais sedentários dos que praticaram exercício. Os ratos “atletas” foram submetidos a 40 minutos diários de atividade física em uma roda de exercícios automática, com velocidades de 10 a 15 metros por segundo.

“A suplementação de 0,5% de ácido linoléico conjugado auxiliou na diminuição de gordura corporal e apresentou aumento da massa magra apenas nas fêmeas submetidas às atividades físicas”, explicou Jocelim.

A porcentagem de 0,5% de CLA utilizada na dieta dos animais foi determinada com base na literatura científica disponível, uma vez que diversos autores obtiveram resultados satisfatórios em seus experimentos com a mesma quantidade de ácido linoléico conjugado.

CLA e sedentarismo

Segundo a pesquisa, a realização de atividade física entre os grupos de ratos suplementados com CLA foi responsável por uma redução de 15% na comparação com os grupos sedentários.

“Diferentemente do que é divulgado em propagandas de suplementos, o estudo mostra que a utilização do ácido linoléico conjugado pelos sedentários não contribui para a transformação de gordura em músculo. Isso ocorreu só nos grupos de animais que utilizaram o CLA e praticaram exercícios, principalmente as fêmeas”, explica Jocelim.

Os resultados demonstraram ainda que todos os animais que receberam dieta controle (comum) apresentaram níveis semelhantes de gordura visceral, tanto os que se exercitaram como os demais. Com relação aos alimentados com dieta contendo 0,5% de CLA, os primeiros tiveram um teor de gordura 28% menor do que os sedentários.

“Um dos motivos do uso de CLA ter sido mais significativo em fêmeas é que elas são menores que os machos e podem ganhar mais gordura e energia. A concentração de gordura no ganho de peso tende a elevar-se à medida que os animais ficam mais adultos e mais pesados, o que acarreta aumento nas exigências de energia pelo metabolismo”, disse a professora da Esalq.

Segundo ela, com a maturidade, ocorre decréscimo de proteína e aumento de gordura no organismo, em razão da redução do crescimento muscular e do aumento do desenvolvimento do tecido adiposo. “O menor conteúdo lipídico dos animais submetidos ao treinamento físico pode ser um dos fatores responsáveis pelo menor ganho de peso corporal alcançado por eles”, explica.

Os resultados apontam ainda que, entre os ratos de ambos os sexos, a suplementação com ácido linoléico conjugado influenciou benéficamente nos teores de colesterol plasmático e matéria seca e mineral da carcaça dos animais.

“Os machos sedentários suplementados com CLA também apresentam maiores quantidades de gordura na carcaça, enquanto os animais atletas suplementados com CLA apresentam menores teores de gordura visceral”, disse.

Os resultados do trabalho de pesquisa, intitulado “Efeito da suplementação com ácido linoléico conjugado (CLA) comercial sobre a composição corporal, parâmetros sanguíneos e formação de ateromas em ratos” devem ser submetidos para publicação em revistas como o *The Journal of Nutrition* e o *Journal of Medicinal Food*.