

## Viver com Saúde

# De olho nos componentes tóxicos dos alimentos

Cientistas desenvolvem método para acelerar análise laboratorial

Cada vez mais pessoas prestam muita atenção ao que comem, frequentemente contando calorias, se exercitando diariamente e enchendo o prato com alimentos aparentemente saudáveis, incluindo frutas e verduras. Ainda assim, até alimentos nutritivos podem carregar preocupações químicas ocultas. Alguns contaminantes podem entrar nos alimentos a partir do meio ambiente, enquanto outros podem se formar durante métodos de cozimento em altas temperaturas, como aquecer, defumar, grelhar, assar e fritar.

Para apurar devidamente os riscos, as técnicas científicas de medição se tornam importantes. Um exemplo é a detecção dos chamados HPAs, que são os hidrocarbonetos policíclicos aromáticos. A tarefa não é simples, e métodos convencionais geralmente exigem preparação demorada, muito trabalho manual e procedimentos intensivos em produtos químicos, que por sua vez são perigosos tanto para os técnicos quanto para o ambiente.

Para resolver esses problemas, cientistas vêm re-

correndo a um método simplificado. A abordagem foi criada para acelerar a preparação de amostras, reduzir o uso de produtos químicos, melhorar as taxas de recuperação e tornar os testes de contaminantes alimentares mais práticos para verificações rotineiras de segurança.

## Pesquisa

Em um estudo de 2025, pesquisadores do Departamento de Ciência e Biotecnologia de Alimentos da Seoul National University of Science and Technology, liderados pelo professor Joon-Goo Lee, usaram o método para medir oito HPAs. Os resultados foram publicados na revista Food Science and Biotechnology.

O estudo relatou que, entre os alimentos analisados, os níveis mais altos de HPAs foram encontrados no óleo de soja, seguido pela carne de pato e pelo óleo de canola. Autores do estudo disseram que o método não apenas simplifica o processo analítico, mas também demonstra alta eficiência na detecção em comparação com outros métodos. (ScienceDaily)



Óleos estão entre os produtos analisados pelos cientistas

## + Por que os HPAs são importantes na saúde

Os HPAs podem se formar quando os alimentos são expostos a altas temperaturas ou fumaça. Segundo o Instituto Nacional do Câncer dos EUA, eles podem surgir quando gordura e sucos da carne pingam sobre uma superfície quente ou chama aberta, criando fumaça que deposita esses compostos sobre os alimentos. HPAs também podem se formar durante a defumação e podem ser encontrados em fontes como fumaça de cigarro e gases de escapamento de carros.

O Instituto observa que HPAs e compostos relacionados ao

cozimento em alta temperatura causaram câncer em estudos com animais, embora estudos populacionais em humanos ainda não tenham estabelecido uma ligação definitiva entre a exposição por carnes cozidas e câncer. Essa incerteza é uma das razões pelas quais ferramentas de medição mais precisas são valiosas. Testes melhores podem ajudar reguladores, pesquisadores e empresas de alimentos a entender onde a contaminação ocorre e como ela pode ser reduzida. Outros estudos apontaram contaminantes em cereais vendidos na Europa e em peixe defumado. (SD)

## Estudo sobre risco de Alzheimer feminino

As mulheres não apenas enfrentam taxas mais altas da Doença de Alzheimer e de outras formas de demência, como novas pesquisas sugerem que também podem ser mais fortemente afetadas por fatores de risco comuns ligados ao declínio cognitivo.

Cientistas da University of California San Diego School of Medicine, nos EUA, analisaram dados de mais de 17 mil adultos de meia-idade e idosos e descobriram que certos fatores de risco modificáveis para demência parecem ter um impacto maior sobre a função cognitiva das mulheres do que dos homens. As descobertas foram publicadas na revista Biology of Sex Differences.

“Indo além de quais fatores de risco são mais comuns, descobrimos que alguns têm um impacto desproporcionalmente maior sobre a cognição das mulheres”, disse Megan Fitzhugh, professora assistente de neurociências

da universidade e primeira autora do estudo. “Isso sugere que os esforços de prevenção podem ser mais eficazes se forem adaptados não apenas à prevalência dos fatores de risco, mas também à intensidade com que cada fator afeta a cognição em mulheres em comparação aos homens.”

Os pesquisadores afirmam que as descobertas podem ajudar a explicar por que as mulheres representam quase dois terços dos casos de Alzheimer nos Estados Unidos, onde quase 7 milhões de pessoas vivem atualmente com a doença.

Embora as mulheres geralmente vivam mais do que os homens, os cientistas dizem que a maior longevidade, sozinha, não explica totalmente essa diferença. Pesquisadores vêm estudando cada vez mais como fatores biológicos, sociais e relacionados ao estilo de vida se combinam para moldar o risco de demência. (SD)

## + Diferenças nos fatores de risco entre os sexos

A análise revelou várias diferenças notáveis entre mulheres e homens. As mulheres tinham maior probabilidade de relatar depressão (17%, contra 9% nos homens), inatividade física (48%, contra 42%) e problemas de sono (45%, contra 40%). As mulheres do estudo também apresentaram uma média ligeiramente menor de escolaridade, o que é considerado um fator de risco para declínio cognitivo posterior. Os homens apresentaram taxas mais altas de perda auditiva (64%, contra 50% nas mulheres), diabetes (24%, contra 21%) e consumo excessivo de álcool (22%, contra 12%). É possível que fatores masculinos influenciem mortalidade e femininos impactem risco cognitivo. (SD)

Centro de Infusão

Cuidado e inovação  
com uso de  
medicações  
imunobiológicas

Da consulta à infusão, conte com profissionais de saúde especializados no acompanhamento do paciente em tratamento de patologias como:

- Artrite reumatoide
- Artrite psoriática
- Psoríase
- Doença de Crohn
- Doença inflamatória intestinal
- Espondilite anquilosante
- Esclerose múltipla
- Osteoporose

HOSPITAL  
REGINA

REDE  
SANTA CATARINA

Responsável Técnico: Dr. Fernando Issa CRM 27374/RS