

EPIGENÉTICA: NOSSO RELÓGIO BIOLÓGICO

IDADE ATUAL = IDADE CRONOLÓGICA = IDADE EPIGENÉTICA (geralmente)

NOSSO RELÓGIO DIÁRIO, O RÍTMO CIRCADIANO

O nosso relógio diário funciona de acordo com o ritmo circadiano, seu ciclo é auto-sustentado por 24 horas. O controle é feito por uma estrutura de nosso cérebro chamado hipotálamo (nucleosupraquiasmático) - que controla via retina^{olho} a intensidade de luz do dia e a glândula pineal por meio do hormônio melatonina (noturno) e a serotonina (dia). Desta forma mantém os ritmos necessários e adequados dos ciclos de sono e vigília, comportamento, metabolismo, secreção hormonal e divisão celular. Declina com o envelhecimento e é epigeneticamente controlado.

ACELERADORES DO NOSSO RELÓGIO BIOLÓGICO

Algumas doenças epigenéticas são aceleradoras da idade, ou seja, envelhece a pessoa ou parte dela mais rápido do que a idade cronológica. Vamos considerar algumas:

Câncer: segundo as pesquisas mais recente nesta área da biologia (epigenética) mostra que a aceleração média da idade do tecido canceroso vs o tecido sadio^{normal} na mesma pessoa é de 36 anos;

Mama: o tecido mamário normal tende a envelhecer mais acelerado do que a idade cronológica da mulher;

Obesidade geralmente acelera o envelhecimento do fígado: para cada IMC^{Índice de massa corpórea} 10, acrescenta 3,3 anos na idade do fígado. Para cada IMC=10, acima do normal IMC até 25, assim se IMC 45, adicionar 2x3,3 anos na idade cronológica da pessoa.

Estresse sofrido pela pessoa: a pessoa ou partes do seu corpo podem ter idades epigenéticas em diferentes tecidos (órgão, glândula ou parte do corpo).

Cérebro: novos estudos mostram que pessoa de meia-idade, obesa têm o cérebro aproximadamente 10 anos mais velho quando comparado com pessoa magra da mesma idade.

SISTEMA ANTI-ENVELHECIMENTO NO CORPO

Sistema diário de reparo do DNA, este sistema está presente em cada célula do corpo.

- O código do DNA é reparado e mante-se estável;
- Sistema de manutenção genética;
- O sistema em cada célula do corpo garante a epigenética dependente da divisão celular;
- Manutenção dos telômeros intactos, que o sistema que estabiliza a extremidade dos cromossomos e nos mantém saudáveis.

Leia o artigo: [EPIGENETICA - SAUDE E DOENÇA FEV 17](#)

Londrina (PR), 3 março DE 2017

IMPORTANTE

As informações disponíveis no site www.bodytalklondrina.com.br possui caráter informativo e educativo.

Dr. Luiz Carlos Bertoni