

Perder gordura visceral pode proteger o cérebro e melhorar a memória ao longo dos anos, aponta estudo

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 14 de maio de 2026



Os pesquisadores analisaram 533 participantes, com média de 61 anos, que haviam passado por intervenções no estilo de vida anos antes. Acompanhados por um período de 5 a 16 anos, eles foram submetidos a exames de ressonância magnética do cérebro e do abdômen e testes cognitivos para avaliar o estado do cérebro e da memória.

A análise mostrou que níveis mais altos de gordura visceral estão associados a:

- maior atrofia cerebral
- redução de volumes cerebrais
- pior desempenho cognitivo

Por outro lado, participantes com menor exposição a esse tipo de gordura ao longo do tempo apresentaram melhores resultados nos testes de cognição.

O estudo foi realizado na Universidade Ben-Gurion do Negev, em Israel, em colaboração com pesquisadores da Universidade de Harvard (Estados Unidos), da Universidade de Leipzig

(Alemanha), e da Universidade de Tulane (EUA).

Redução da gordura visceral tem efeito duradouro

Um dos principais achados do estudo é que a perda de gordura visceral durante as intervenções iniciais teve impacto anos depois.

Quem conseguiu reduzir esse tipo de gordura apresentou:

maior volume cerebral total
melhor preservação da substância cinzenta
melhores indicadores relacionados ao hipocampo, região ligada à memória

Além disso, observou-se uma desaceleração na expansão dos ventrículos cerebrais, um processo que constitui um marcador bem estabelecido de atrofia cerebral.

Esses efeitos foram observados mesmo quando a perda de peso total não era significativa, indicando que a qualidade da gordura corporal pode ser mais relevante do que o peso em si.

Mais gordura visceral, maior risco de atrofia cerebral

Ao acompanhar os participantes ao longo do tempo, os pesquisadores observaram que a exposição prolongada à gordura visceral está ligada a uma aceleração do envelhecimento cerebral.

Os dados mostram que:

níveis mais altos de gordura visceral estão associados a maior velocidade de atrofia do cérebro
níveis mais baixos estão ligados a um declínio mais lento

Já outros tipos de gordura, como a subcutânea, a superficial e a profunda, não apresentaram associação significativa com esses desfechos.

Enquanto a gordura subcutânea serve principalmente como depósito de energia, a gordura visceral é um tecido metabolicamente muito ativo que secreta moléculas bioativas prejudiciais que afetam múltiplos sistemas do corpo.

As estratégias eficazes para reduzir a gordura visceral

A primeira autora do estudo, Dra. Dafna Pachter, informou ao *g1* que – de acordo com os estudos de sua equipe – a dieta Mediterrânea Verde (Green-MED), combinada com atividade física, é particularmente mais eficaz na redução da gordura visceral do que outros padrões alimentares.

“Essa abordagem inclui uma redução substancial no consumo de carne vermelha e processada e carboidratos simples, juntamente com o aumento do consumo de alimentos vegetais ricos em polifenóis, como chá verde, nozes e a planta aquática Mankai”, acrescenta Pachter.

Controle da glicose aparece como principal mecanismo

O estudo também investigou quais fatores poderiam explicar essa relação entre gordura abdominal e cérebro.

Os resultados indicam que o principal mecanismo envolvido é o controle glicêmico. Melhoras nos níveis de glicose e de hemoglobina glicada estiveram associadas a melhores desfechos cerebrais.

Segundo o estudo, a resistência à insulina e a desregulação crônica da glicose podem:

prejudicar a circulação cerebral
comprometer a barreira hematoencefálica
acelerar a degeneração da substância cinzenta e do hipocampo

Por outro lado, marcadores de colesterol e inflamação não mostraram relação consistente com a proteção do cérebro.

“Os resultados apontam para o controle da glicose e a redução da gordura visceral abdominal como metas mensuráveis, modificáveis e alcançáveis na meia-idade – com potencial real para retardar a degeneração cerebral e reduzir o risco de declínio cognitivo”, afirma a professora Iris Shai, uma das autoras do estudo.

Pachter destaca que pessoas com diabetes ou pré-diabetes devem prestar atenção especial aos resultados da pesquisa.

Como a gordura visceral prejudica diretamente a sensibilidade à insulina e a regulação da glicose, indivíduos com diabetes ou pré-diabetes podem ter um risco aumentado de atrofia cerebral acelerada e declínio cognitivo.

“Nossos resultados demonstraram que o controle glicêmico, avaliado pelos níveis de glicose em jejum e hemoglobina glicada, está fortemente associado à taxa de envelhecimento cerebral, ainda mais do que marcadores inflamatórios ou níveis de lipídios no sangue”, diz Pachter.

Tipo de gordura importa mais do que o peso

Outro dado relevante é que o índice de massa corporal (IMC), medida tradicional usada para avaliar obesidade, não apresentou associação significativa com a saúde cerebral nos modelos analisados.

Isso sugere que a gordura visceral pode ser um fator de risco mais específico para o cérebro do que o excesso de peso em geral.

“Descobrimos que, mesmo quando a perda de peso é modesta, reduções sustentadas na gordura visceral – medidas ao longo de todo o período – estão associadas à preservação da estrutura cerebral e a uma taxa mais lenta de atrofia”, afirmou Pachter.

Achados reforçam importância da prevenção

Os pesquisadores concluem que a gordura visceral é um fator modificável e que sua redução pode ter efeitos duradouros na preservação da função cerebral.

Segundo o estudo, intervenções voltadas à diminuição desse tipo de gordura podem contribuir para um envelhecimento mais saudável do cérebro e para a redução do risco de declínio cognitivo ao longo dos anos.

“Como a atrofia cerebral e a perda de volume do hipocampo são consideradas marcadores precoces de demência, o controle da gordura visceral pode representar um alvo importante para retardar a deterioração cognitiva relacionada à idade”, conclui Pachter.

O estudo é o maior e mais longo até o momento que relaciona a exposição cumulativa à gordura visceral e medidas cerebrais, avaliadas longitudinalmente por meio de ressonância magnética, com a taxa de envelhecimento cerebral e a função cognitiva.

Fonte: g1 e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
14/05/2026/06:26:02

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*

[Por que os criadores de conteúdo precisam humanizar o texto gerado por IA para manter o tráfego orgânico?](#)