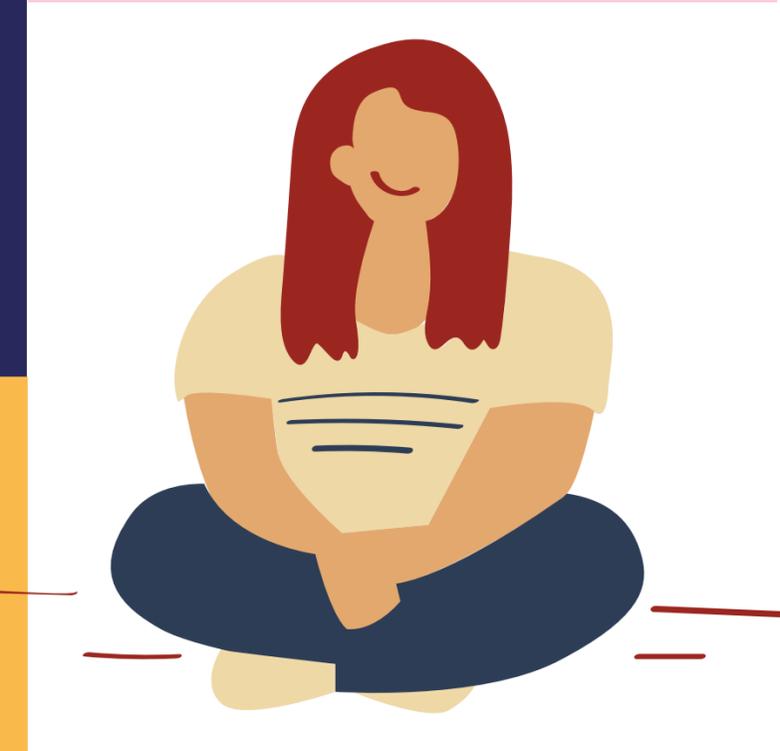
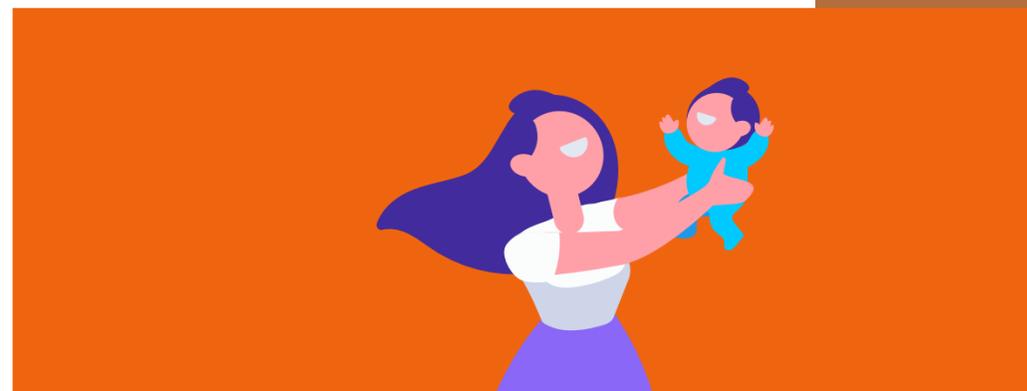


Genética...

# Epigenética...

...E suas influências na Saúde.



Diferente do que muitas pessoas acreditam, os genes herdados dos nossos pais, avós e de toda a árvore genealógica não são 100%, 80%, 60% ou mesmo nem 40% preditivos de nossa saúde.

Quantas vezes ouvimos falar:

“(...) na minha família as pessoas têm problemas cardíacos.”;

“(...) na minha família as mulheres sofrem de câncer de mama.”

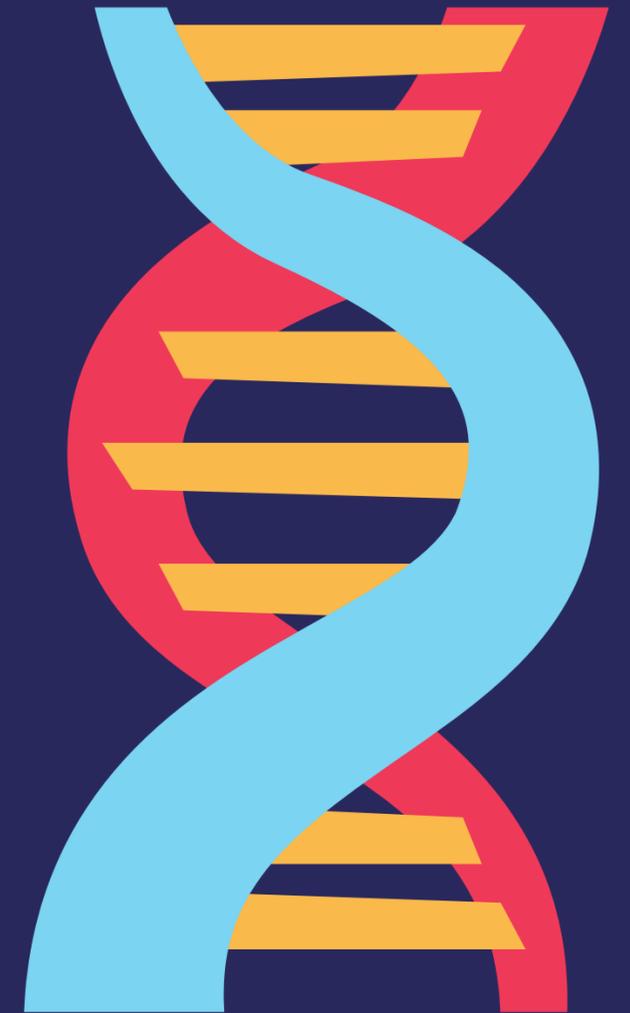
**Mas acreditem, a genética é responsável por apenas 25% e no máximo, 35% da probabilidade de desenvolvermos uma doença.**

Grande parte da probabilidade de se desenvolver doença herdada está ligada à um conjunto de fatores ambientais, como poluição ambiental e exposição a diferentes produtos químicos. E também está ligada à comportamentos adotados durante a vida como exposição ao estresse, fumo, consumo de bebidas alcoólicas, sedentarismo e alimentação inadequada.

Logo, exposição a fatores ambientais e comportamentos negativos faz ativar os genes ruins (patológicos) herdados. E fatores positivos como alimentação saudável, atividade física regular e relações sociais positivas, por exemplo, inibem os genes ruins. Estes fatores positivos ou negativos são chamados de epigenéticos.

# “Epigenética significa controle sobre a genética”

Então o DNA passado de geração a geração através dos genes herdados não é preditivo em relação a saúde ou doença. Epigenética é a verdadeira moduladora da saúde ou doença.



EPIGENÉTICA pode ser uma aliada para manter genes patológicos inativos.  
Depende, principalmente, do autocuidado com saúde, tal como:

## **Alimentação**

Consumo de alimentos processados/industrializados, corantes, conservantes, produtos químicos e a presença agrotóxicos podem influenciar na ocorrência do Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDHA), autismo e várias doenças degenerativas.



Assim, busque conhecer a procedência dos alimentos que consome, dê preferência aos orgânicos, evite fast food e alimentos industrializados (quanto maior o prazo de validade de um produto é maior a carga de conservantes tóxicos ao organismo).

**“Prefira descascar a desembalar”**

Não consumir em excesso carboidratos e açúcares, pois há evidências científicas da influencia destes alimentos na prevalência de obesidade, diabetes tipo 2, Alzheimer e artroses, por exemplo.

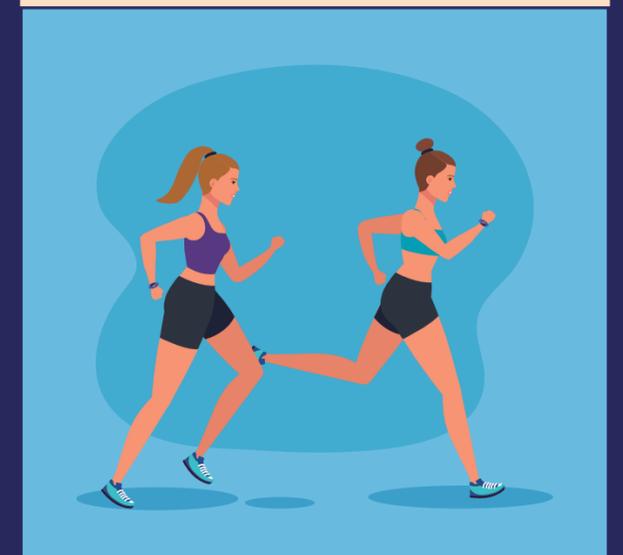
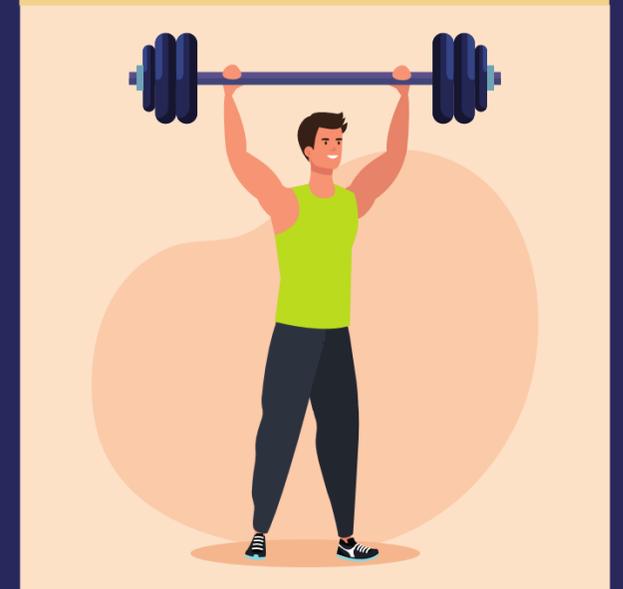
Um bom exemplo de como a alimentação influencia os genes, basta ver o exemplo das abelhas: as abelhas operárias e a rainha são geneticamente iguais. O que vai diferenciar uma delas para ser rainha é simplesmente a alimentação. Esta alimentação diferenciada confere a rainha longevidade e capacidade reprodutiva.

**Dica extra: Deixar frutas de molho em solução com bicarbonato de sódio (10mg/ml por 15 minutos) ajuda a diminuir a concentração de agrotóxicos, nestes alimentos.**

# Atividade física:

Atividade física minimiza a ocorrência de doenças cardiovasculares e osteomusculares. Também, favorece no combate a depressão e ansiedade. Reduz assim, a necessidade por medicamentos alopáticos para contornar tais problemas.

Aumento da autoestima, concentração, memória e reduz o risco de demência senil e Alzheimer e estes são alguns dos efeitos mais conhecidos da atividade física.



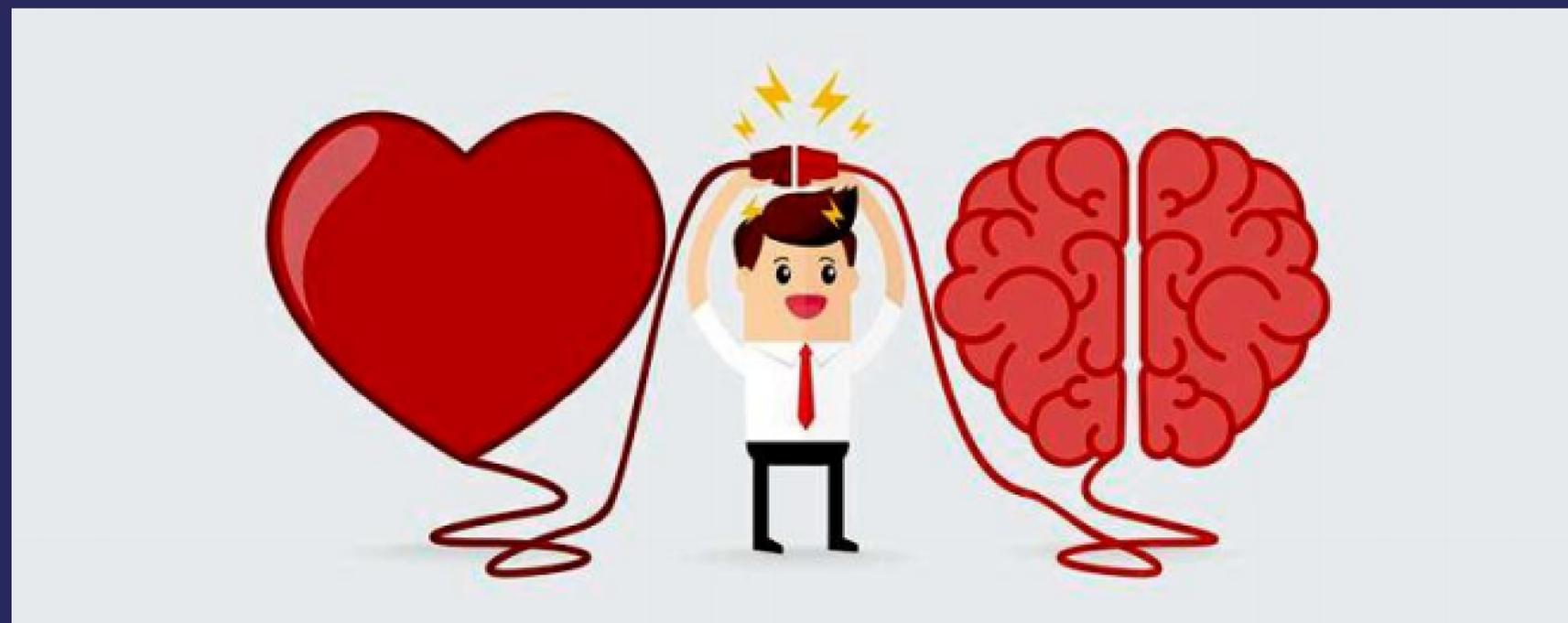
## Estresse e emoção:

Manutenção em situações de estresse, alerta ou perigo influenciam a atividade de vários genes envolvidos na resposta destas situações, prejudicando a imunidade e o metabolismo como todo.

**“Cada 5 minutos que pensamos em algo ruim, a imunidade declina por 6 horas” (SALGADO, 2019)**



O simples ato de imaginar um problema futuro já prepara o corpo para reagir. Inconscientemente vive-se algo não materializado. É a preocupação que significa ocupar-se previamente com algo que pode vir a ocorrer. É importante avaliar se vale à pena sobrecarregar a mente e conseqüentemente o corpo com qualquer preocupação, avalie.



## **Gestação:**

Alimentação, estresse e todos os outros fatores aqui mencionados devem receber atenção especial quando falamos de planejar filhos e gestação. Logo, os pais devem promover um bom ambiente aos filhos, também, na fase pré-natal. Pois, as influências epigenéticas estão presentes na vida do ser humano antes mesmo de sua concepção.

**“Na realidade, os pais são os engenheiros genéticos e epigenéticos de seus filhos”**



## Então:

Preocupe-se apenas com que realmente for relevante. Avalie e deixe de lado os medos sem fundamentos.

Fortaleça vínculos afetivos saudáveis. O ser humano é um animal social, assim, cultive os laços familiares e os bons amigos.

Realize atividades que goste (nadar, cozinhar, pintar, cultivar uma horta, meditar, ver filmes, cuidar ou ter um animal doméstico). Ocupe parte do seu tempo livre com você e com que gosta.

**Ame-se...**  
**Pois, assim pode ser capaz de**  
**cuidar-se e de cuidar das pessoas**  
**que ama.**



## Referências:

Appleton, C.T., Hawker, G.A., Hill, C.L e Pope, J. E. Editorial: “Pesando” no estudo da osteoartrite de Framingham: medindo as contribuições biomecânicas e metabólicas para a osteoartrite. *Arthritis Rheumatol*, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/art.40089>

Lipton, H.B. *Biologia da crença: o poder da consciência sobre a matéria e os milagres*. Butterfly Editora, 2007.

Moalem, S. *Herança: como os genes transformam nossas vidas e como a vida é transformada por nossos genes*. Rocco, 2016.

Salgado, S.I.A. *Fisioterapia Integrativa: como ter saúde em um mundo doente*. Midiograf Editora, 2019.

Tiffon, C. O impacto da nutrição e da epigenética ambiental na saúde e doenças humanas. *Int. J. Molecular Sciences*, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijms19113425>

# Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:

[casst-progep@ufrrj.br](mailto:casst-progep@ufrrj.br)