

Efeito sanfona prejudica gordura marrom, diz estudo

Estudo da Unicamp alerta que efeito sanfona piora saúde metabólica feminina



Manejo da obesidade não pode focar apenas nos quilos perdidos na balança

Um estudo conduzido por pesquisadores da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) traz um alerta sobre os impactos do chamado efeito sanfona sobre a saúde metabólica feminina. Segundo a pesquisa, mulheres que passaram por sucessivos ciclos de perda intencional e reganho não intencional de peso apresentaram pior perfil cardiometabólico e menor atividade da gordura marrom, um tipo especial de gordura que ajuda a gastar energia. O achado reforça que o problema não está apenas na oscilação do peso em si, mas no acúmulo progressivo de gordura corporal ao longo do tempo.

O trabalho, apoiado pela FAPESP (Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo) e publicado na Nutrition Research, foi desenvolvido no Laboratório de Investigação em Metabolismo e Diabetes do Gastrocentro-Unicamp sob orientação de Ana Carolina Junqueira

Vasques e coorientação de Bruno Geloneze. O estudo contou ainda com a participação de Laura Ramos Gonçalves Gomes e Isabela Solar. De acordo com Vasques, o foco do trabalho foi avaliar a atividade do tecido adiposo marrom, conhecido pela sigla em inglês BAT (de brown adipose tissue), um tipo de gordura que vem despertando crescente interesse da ciência nos últimos anos por causa de seu papel potencial no manejo da obesidade, do diabetes e das dislipidemias.

Diferentemente do tecido adiposo branco, que armazena energia em forma de gordura corporal, o BAT tem função praticamente oposta: ele queima glicose e lipídios para produzir calor, contribuindo para o gasto energético do organismo. “Esse tecido é rico em mitocôndrias, que são estruturas responsáveis pela produção de energia nas células, o que lhe confere a coloração acastanhada e alta atividade me-

tabólica”, explica a pesquisadora.

Até pouco mais de uma década atrás, acreditava-se que a gordura marrom existia apenas em recém-nascidos, ajudando na manutenção da temperatura corporal. Em 2009, porém, estudos mostraram que adultos também possuem BAT, especialmente na região supraclavicular, que inclui o pescoço, acima da clavícula e ao redor da coluna. Desde então, o número de pesquisas sobre o tema cresceu rapidamente.

No estudo da Unicamp, participaram 121 mulheres entre 20 e 41 anos, com diferentes faixas de índice de massa corporal (IMC). As participantes foram divididas em dois grupos: aquelas sem histórico de efeito sanfona e aquelas classificadas como “cicladoras”, ou seja, mulheres que relataram três ou mais episódios de perda de peso intencional seguidos de recuperação não planejada (de ao menos 4,5 kg) ao longo dos últimos quatro anos, padrão fre-

quentemente associado a dietas restritivas em busca da perda de peso. A escolha de estudar apenas mulheres não foi aleatória. Além de o laboratório já contar com um banco de dados feminino robusto, a pesquisadora diz que há diferenças importantes entre homens e mulheres na quantidade e na atividade da gordura marrom. “O estudo focou em mulheres jovens, ainda fora do período da menopausa, justamente para evitar interferências hormonais que alteram a distribuição de gordura corporal. Além disso, mulheres tendem a sofrer maior pressão estética e a recorrer com mais frequência a dietas restritivas, o que aumenta a ocorrência do efeito sanfona”, ressalta.

Para avaliar a atividade da gordura marrom, as participantes passaram por um protocolo de exposição controlada ao frio (18 °C), considerado o principal estímulo para ativação do BAT. Primeiro elas foram colocadas em

uma sala aquecida. Depois, foram transferidas para um ambiente resfriado, numa temperatura que não induziu tremor. “Se o indivíduo começa a tremer, ele terá um outro gasto de energia. Por isso a temperatura foi mantida em 18 °C, que é considerado um frio administrável”, explica Vasques.

Nos dois ambientes, a atividade do BAT foi monitorada em diversos momentos. Uma câmera de termografia infravermelha foi usada para captar o aumento de temperatura na região supraclavicular, indicando maior atividade do BAT. “Essa câmera faz imagens e capta exatamente as regiões mais quentes, pintando de cor diferente. Pela intensidade dessa cor, a gente consegue quantificar quanto esse BAT está ativado em cada participante”, explica Vasques. Também foram analisados indicadores como percentual de gordura corporal, gordura visceral, glicemia, perfil lipídico e pressão arterial.

49,5% dos aprovados no Vestibular Unicamp 2026 são de escolas públicas

O percentual de estudantes que fizeram o ensino médio na rede pública e foram aprovados no Vestibular Unicamp 2026 passou de 46% em 2025 para 49,5% neste ano, o que representa 1.781 estudantes de um total de 3.600 aprovados na primeira chamada, nas diferentes modalidades de ingresso nos cursos de graduação. Os dados foram divulgados pela Comissão Permanente para os Vestibulares da Unicamp (Comvest) e consideram as seguintes modalidades: Vestibular Unicamp, Enem-Unicamp, ProFis, Vestibular Indígena e Vagas Olímpicas.

O percentual de estudantes pretos, pardos e indígenas aprovados também subiu, passando de 35,4% em 2025 para 35,7% (1.285 estudantes) em 2026. Já

o índice de candidatos isentos de pagar a taxa de inscrição, que pertencem a um perfil de maior vulnerabilidade socioeconômica, manteve-se praticamente igual ao ano anterior, com 12% do total dos aprovados (442), contra 12,5% em 2025. O percentual considera as modalidades Vestibular Unicamp e Enem-Unicamp, para as quais é concedida a isenção da taxa, de acordo com o perfil dos estudantes. Nas modalidades Vagas Olímpicas, Vestibular Indígena e ProFis, as inscrições são gratuitas.

Alguns dados mantiveram-se estáveis, como o número de mulheres aprovadas, que ficou em 45,7% (1.645), praticamente mantendo o índice de 46% do ano anterior. Já os aprovados oriundos de outros estados do



Alex Calixto/SEC Unicamp

Aprovados da rede pública sobem a 49,5% na Unicamp

Brasil representam 14,7% (529 estudantes) do total na Unicamp em 2026, contra 16% em 2025. Em relação à renda dos candidatos que obtiveram uma vaga na Unicamp este ano, 37,7%

(1.358 estudantes) têm renda mensal familiar de até cinco salários mínimos, contra 39,6% no ano anterior. No ingresso 2026, a Unicamp adotou pela primeira vez, após aprovação pelo Conse-

lho Universitário, as cotas para pessoas trans. A reserva de vagas foi instituída na modalidade Enem-Unicamp e valeu tanto para estudantes de escolas particulares como públicas. De acordo com a Comvest, na primeira chamada houve 61 pessoas convocadas, para diferentes cursos da Unicamp. Para a pró-reitora de graduação da Unicamp, Mônica Cotta, os resultados demonstram a articulação entre os diferentes processos de seleção da Universidade, administrados pela Comvest. “Nossas formas de ingresso se mostram muito bem articuladas e consolidadas, na medida em que estão alinhadas tanto com as demandas da sociedade quanto com as políticas de inclusão da Universidade”, disse Mônica Cotta.