CORREIO BRAZILIENSE

Publicado em 25/02/2024 - 05:56

Estudo aponta a relação da alimentação com o Alzheimer

Estudos norte-americanos aprofundam a compreensão sobre a relação de determinados alimentos com o estímulo de processos orgânicos que podem acelerar o desenvolvimento da doença de Alzheimer

Comida como medicação

» PALOMA OLIVETO

Reprodução/Pinterest

Alimentos antioxidantes e anti-inflamatórios fazem parte do cardápio indicado para reduzir o risco de neurodegeneração

Atribui-se ao grego Hipócrates a frase "você é o que come". Embora exagerada, pois muitos fatores, além da alimentação, influenciam no risco de doenças em geral, hoje, a ciência começa a avançar na compreensão de que as escolhas dietéticas têm, de fato, um peso importante na saúde, incluindo a do cérebro. Há seis anos de o mundo alcançar, segundo projeções da Organização Mundial da Saúde (OMS), a marca de 82 milhões pessoas com Alzheimer, pesquisas aprofundam a relação entre nutrientes e neurodegeneração.

"Hoje, já sabemos que aproximadamente metade dos casos de demência em geral poderiam ser evitados controlando fatores de risco como surdez não tratada, depressão, obesidade, atividade física e doenças, como as cardiovasculares e o diabetes não controlados", afirma o médico geriatra Otavio Castello, professor de psiquiatria e psicologia médica da Universidade de Brasília (UnB). A dieta, embora não seja o principal, é um importante componente do estilo de vida modificável.

Diferentemente de genética e envelhecimento — fatores de risco da demência sobre os quais não se tem controle —, adaptar a alimentação para reduzir a probabilidade de desenvolver a doença é possível. Recentemente, um artigo publicado no *Journal of Alzheimer's Disease* lançou luz sobre a questão, ao detalhar, com base na revisão de dezenas de estudos multinacionais, os nutrientes que parecem aumentar ou reduzir o risco de se desenvolver Alzheimer. Os autores não apenas elencam aqueles que mais favorecem o surgimento da enfermidade, mas explicam como isso acontece.

Inflamação

O trabalho, conduzido por William B. Grant, da Universidade da Califórnia, em San Francisco, e Steven M. Blake, da Clínica da Memória Maui, no Havaí, revela quais alimentos e produtos estão mais associados ao risco de demência. Gorduras saturadas, carne vermelha (especialmente as de hambúrgueres e de churrasco), carne processada (cachorro-quente e salame, por exemplo), grãos refinados (como arroz branco) e alimentos ultraprocessados ricos em açúcar (biscoito recheado, sorvete industrial, entre outros) estão no topo da lista.

Do lado oposto, folhas verdes, frutas, legumes, nozes, ácidos graxos ômega-3 e grãos integrais parecem proteger o cérebro da degeneração. Nos estudos avaliados, dietas baseadas em um cardápio de vegetais, como a dos países mediterrâneos, da China, do Japão e da Índia mostraram-se especialmente benéficas.

No artigo, os autores explicam as associações. Segundo Brant e Blake, os componentes nutricionais da carne vermelha — e das suas formas de preparo — favorecem fatores conhecidamente neurodegenerativos, como inflamação, resistência à insulina, estresse oxidativo e N-óxido de trimetilamina (metabólito comum em animais).

Por outro lado, os alimentos protetivos têm efeito contrário, evitando os processos orgânicos que prejudicam o cérebro. "Os autores demonstram que o consumo de alimentos que promovem a resistência à insulina, a obesidade e o estresse oxidativo, entre outros fatores, interagem com a neuroinflamação e desempenham um papel importante na origem da doença de Alzheimer", observa o professor de nutrição e epidemiologia da Universidade de Harvard Edward Giovannucci.

Otavio Castello destaca que os autores também compararam populações, com base nas dietas. Embora não seja possível estabelecer uma relação de causa e efeito, há observações interessantes, diz o médico. "Fica muito claro que, em comparação com a típica dieta ocidental, a mediterrânea (rica em grãos e vegetais, pobre em produtos de origem animal) diminui entre 20% e 50% o risco de Alzheimer." Assim como os autores norte-americanos, o professor da UnB crítica a falta de acesso a alimentos saudáveis por boa parte da população "Infelizmente, as classes mais baixas da população só têm dinheiro para comprar ultraprocessados, que são mais baratos que os alimentos integrais, por exemplo", aponta Castello.

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal Correio Braziliense - Brasília/DF

Seção: Saúde **Pagina:** 12

Copyright © Clipclap 2025.