

A INFLUÊNCIA DE ALIMENTOS NUTRITIVOS COMO AUXÍLIO NA PREVENÇÃO E/OU TRATAMENTO DE PORTADORES DE ALZHEIMER

Letícia Janaína Souza Alves
Faculdade Ages

Nutrição, Jacobina, @leticiajanaina0726@gmail.com

Introdução

A doença de Alzheimer (DA) é caracterizada como um distúrbio neurodegenerativo, com perda de funções cognitivas como memórias, pensamentos, compreensão, linguagem entre outros (CORREIA *et al.*, 2015).

Objetivos

O objetivo desta pesquisa tem como foco destacar a importância dos nutrientes através da alimentação saudável como auxílio na prevenção e/ou tratamento da doença de Alzheimer. Tendo como objetivos específicos; elucidar quais nutrientes são necessários para prevenir e tratar os portadores de Alzheimer; analisar qual a relação entre o desequilíbrio nutricional e a doença de Alzheimer.

Metodologia

O trabalho se caracteriza como uma revisão de literatura integrativa. Utilizou-se como base o levantamento de informações sobre nutrientes da alimentação e a relação com a doença de Alzheimer. As palavras chaves utilizadas para tal busca foram: Alzheimer, nutrientes, dietoterapia e alimentação saudável. Os critérios de inclusão propostos foram: artigos, usou-se apenas artigos primários, revisão sistemática e metanálise publicados na língua inglesa; artigos indexados nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO); Pubmed/MeLine (US National Library of Medicine), LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Periódicos da CAPS. Tendo como período de corte os artigos publicados entre 2018 à 2023. Os artigos selecionados para esta pesquisa deram-se através da leitura dos seus títulos e resumo. Os artigos que não atenderam ao objetivo do trabalho foram excluídos.

Resultados

Após avaliação de diversos estudos, ficou evidente que uma alimentação saudável e equilibrada, em quantidades adequada, pode prevenir o aparecimento ou diminuir o desenvolvimento da doença de Alzheimer. Os alimentos antioxidantes são benéficos para a prevenção ou redução do desenvolvimento da doença de Alzheimer.

AUTOR/ANO	OBJETIVO	RESULTADOS
MEDEIROS <i>et al.</i> , 2016	Enfatiza que os bons hábitos alimentares durante o decorrer da vida são fundamentais para a prevenção ou regressão da doença de Alzheimer.	Intervenção nutricional na prevenção da doença de Alzheimer.
COSTA <i>et al.</i> , 2019	Os alimentos indicados são queijos, leites, carboidratos integrais, frutas, vegetais, oleaginosas, sementes e leguminosas, que visam a redução da pressão sanguínea	Alguns nutrientes contidos nestes alimentos são promissores na prevenção e/ou tratamento da doença de Alzheimer.
LEAL, Tawany, <i>et al.</i> , 2021.	Afirma que o cacau e o café, são ótimos antioxidantes e anti-inflamatórios eficazes na proteção dos neurônios, além deles serem um estimulante para quem necessita de ajuda para a prática do exercício físico.	Estudos mostram que tais alimentos possuem efeitos positivos para prevenção de danos neurais.
BAKRE <i>et al.</i> , 2018.	A ingestão de peixe é relativamente associada à diminuição da demência. Pois ele é rico em DHA e EPA, compostos presentes no ômega-3, através do óleo retirado do peixe.	Estratégias nutricionais através da ingestão deste alimento podem auxiliar na prevenção e/ou tratamento da doença de Alzheimer.
Weber <i>et al.</i> , 2019	Afirma que as vitaminas essenciais para o corpo, vitamina A, C, E, B9 e B12. Pois contribui para a prevenção ou retardo da progressão da doença de Alzheimer	Pois atua na redução de risco de doenças cardiovasculares e na redução de stress oxidativo, sendo que estas se relacionam com a progressão da doença de Alzheimer.

Conclusões

Através do desenvolvimento do presente estudo, foi possível constatar o quanto a alimentação saudável e rica em nutrientes pode influenciar significativamente na prevenção e no tratamento da doença de Alzheimer. Podendo assim afirmar que a deficiência nutricional de vitaminas e minerais pode aumentar o risco de dano oxidativo no cérebro e também causar problemas nos neurotransmissores, prejudicando assim a função cognitiva, consequentemente desenvolvendo doenças degenerativas, como a Alzheimer.

Bibliografia

- COSTA, Mariana de Seíça Ribeiro Dias. O impacto nutricional na doença de Alzheimer. FMUC, Mestrado integrado em Medicina, fev. 2019. Coimbra, Portugal.
- BAKRE, Aishat T. *et al.* Associação entre consumo de peixe e risco de demência: Um novo estudo da China e uma evisão sistemática da literatura e meta-análise. *Nutrição em Saúde Pública*, v. 21, n. 10, pág. 1921-1932, 2018.
- LEAL, T. (n.d.). UniAGES Centro Universitário Bacharelado em Nutrição Manejo Nutricional No Alzheimer: uma revisão integrativa Paripiranga 2021.
- MEDEIROS, G. *et al.* Perfil nutricional de idosos portadores de Alzheimer atendidos em homecare. *Revista Brasileira de Neurologia*. v.52 n.4. Out/Nov/Dez 2016.
- WEBER, Isabel Thereza Steffenon *et al.* Nutrição e doença de Alzheimer no idoso: uma revisão. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v. 24, n. 3, 2019.

