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

**Leticia Janaína Souza Alves**

**Graduação em Nutrição**

**Faculdade: Ages – Jacobina**

**Orientadora: Juliana Malinovvski**

**RESUMO:**

Este estudo tem como finalidade destacar a influência de alimentos nutritivos como auxilio na prevenção e/ou tratamento de portadores de Alzheimer. A doença de Alzheimer (DA) é um distúrbio neurodegenerativo que se caracteriza por perda de funções cognitivas (memórias, pensamentos, compreensão, linguagem entre outros). Tendo como resultado estudos primários, afirmando relação positiva da alimentação saudável e seus nutrientes com a redução do risco de desenvolvimento da doença. Segundo algumas pesquisas, afirmam que um estilo de vida mais saudável pode ajudar a reduzir o risco desta e outras demências. Este estudo conclui que embora ainda não existe nenhuma intervenção médica que possa prevenir a doença de Alzheimer, estudos afirmam, que a inclusão de nutrientes através de uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos ao longo da vida são relevantes para contribuir com a redução de incidências da Doença de Alzheimer.

**INTRODUÇÃO:**

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

A doença de Alzheimer é silenciosa, com o passar do tempo há a progressão da doença caso não haja intervenção clínica, que possa prevenir o seu aparecimento ou obter a cura. (GROPPO et al. 2012).

A Alzheimer é uma doença que cresce mundialmente, portanto, são realizados diversos estudos sobre suas possíveis causas, assim como seus sintomas, fatores de risco e como prevenir a incidência dessa doença (BALBINO, 2021). Mesmo que muitos dos fatores que levam a Alzheimer, ainda sejam incompreendidas, estudos demonstram uma forte correlação entre os fatores genéticos, estilo de vida e alimentação.

A prevenção e/ou tratamento da doença Alzheimer inicia-se na infância, com uma alimentação balanceada, pois a dieta do indivíduo é um fator muito relevante para a prevenção ou desenvolvimento da doença (Doorn et al. 2021). Pessoas idosas diagnosticadas com Alzheimer, em exames realizados, mostraram deficiência de vitaminas essenciais para o corpo, como as vitaminas A, C, E, B9 e B12. (Weber *et al*., 2019). Portanto, o consumo de alimentos saudáveis e ricos em vitaminas, se torna essencial para retardar a doença de Alzheimer, além de obter uma melhor qualidade de vida. (Cardoso et al., 2017).

Sendo assim, o objetivo desta pesquisa tem como foco destacar a importância dos nutrientes através da alimentação saudável como auxilio 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.

A pergunta norteadora: Quais os cuidados alimentares preventivos capazes de evitar, minimizar e/ou tratar a doença de Alzheimer?

**Palavras Chave:** Alzheimer, nutrientes, alimentação saudável

**METÓDO:**

O atual estudo, 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. Os artigos utilizados neste estudo foram analisados na integra e com muito critério para que trouxesse embasamento ao presente estudo.

**RESULTADOS E DISCUSSÕES:**

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. Por haver sinais oxidativo no cérebro por razão da doença de Alzheimer, os alimentos antioxidantes são benéficos para a prevenção ou redução do desenvolvimento da doença de Alzheimer.

A ingestão de peixe é relativamente associada à diminuição da demência. Pois o peixe é rico em DHA e EPA, compostos presentes no ômega-3, através do óleo retirado. (Bakre, et al., 2018).

O cacau e o café, são ótimos antioxidantes e anti-inflamatório para proteção dos neurônios, além deles serem um estimulante para quem necessita de ajuda para a prática do exercício físico. As principais vitaminas C, E, as do complexo B, ômega 3, selênio e a vitamina D, são consideradas fontes de antioxidantes e agem reduzindo as massas cinzentas no cérebro, que é um dos fatores causadores da doença de Alzheimer. (Leal; Tawany, 2021).

Os fatores de proteção destes nutrientes retardam à demência e declínio cognitivo, pois estão associados ao seu poder antioxidante, que possui um papel importantíssimo no funcionamento dos neurotransmissores (Nooyens et al., 2021). Alguns estudos foram apresentados, que é possível os alimentos ricos em nutrientes influenciar positivamente sobre a questão alimentar quanto a prevenção do desenvolvimento da doença de Alzheimer, enfatizando que os bons hábitos alimentares durante o decorrer da vida é fundamental para a prevenção ou regressão da doença, do mesmo modo que os maus hábitos e má alimentação podem favorecer o desenvolvimento da doença. (MEDEIROS et al.,2016).

Vale destacar que o consumo de alimentos ricos em proteínas, potássio, fibras, cálcio, magnésio e a redução gradual de sódio. Os alimentos indicados são queijos, leites, carboidratos integrais, frutas, vegetais, oleaginosas, sementes e leguminosas, que visam a redução da pressão sanguínea (COSTA et al., 2019).

Estudos apontaram que uma dieta com alto consumo de ácidos graxos poli-insaturados, vitamina E e selênio, são vantajosos na prevenção do declínio cognitivo em idosos e estão associados a uma melhora significativa na função cognitiva de indivíduos. Foi verificado que os ácidos graxos poliinsaturados exercem função de proteção neural, tendo influência direta na neurotransmissão de informações, evitando assim a inflamação e estresse oxidativo. Além disso, o baixo nível sérico de vitamina E no organismo foi associado a memória fraca e a maior chance de desenvolvimento da doença de Alzheimer (RICHARDS et al., 2018).

Portanto faz-se necessário alguns cuidados alimentares desde cedo, incluindo alimentos ricos em nutrientes, vitaminas B, B6, B12, C, D, E, fibras, selênio, cálcio, potássio, magnésio, zinco e ômega-3, são benéficos para minimizar e/ou retardar a incidência da doença Alzheimer.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **AUTOR/ANO** | **OBJETIVO** | **RESULTADOS** |
| MEDEIROS et al.,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 et al., 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, et al., 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 et al., 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 *et al*., 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. |

Embora alguns estudos apontam que há ligações entre os nutrientes alimentares e a doença de Alzheimer, sendo assim faz-se necessário estudos mais aprofundado nesta área para que haja mais evidências e comprovações desta ligação e consequentemente possa expandir mais informações para prevenir e tratar os idosos, alcançando assim bons resultados e uma melhor qualidade de vida (RUSEK et al., 2019).

**CONCLUSÃO:**

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.

A inclusão de alimentos apropriados que possuem as devidas vitaminas antioxidantes como C e E, e também as vitaminas do complexo B, podem apresentar um papel importantíssimo na proteção da pessoa com Alzheimer. Em algumas pesquisas o ômega 3 apresentou ação protetora ao cérebro, por possuir ação anti-inflamatória e diversos benefícios para a memória.

Ficou evidente através de estudos que alimentação saudável associada com a prática de exercícios físicos, manter o peso adequado, a diminuição do consumo de álcool e cigarros, ajudam a reduzir o risco para doença de Alzheimer.

Diante do exposto, conclui-se que muitos nutrientes encontrados nos alimentos podem contribuir significativamente com a prevenção ou retardo da incidência da doença de Alzheimer. Mesmo com os estudos apresentando ligações significativas, entre os nutrientes e a doença de Alzheimer, faz-se necessários estudos aprofundado sobre essa temática, para que haja mais evidências e informações que contribuam para prevenir e/ou tratar a doença de Alzheimer.

**REFERÊNCIAS:**

BALBINO, C.S. A influência da alimentação no tratamento da doença de Alzheimer. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 4, n. 3, p. 10279-10293, mar./jun. 2021.

BIGUETI, Bruna de Cássia Pavan; LELLIS, Julia Zeitum de; DIAS, Juliana Chioda Ribeiro. Nutrientes essenciais na prevenção da doença de Alzheimer. Ciências Nutricionais Online, v.2, n.2, p.18-25, 2018.

BAKRE, Aishat T. et al. Associação entre consumo de peixe e risco de demência: Um novo estudo da China e uma revisão sistemática da literatura e meta-análise. Nutrição em Saúde Pública, v. 21, n. 10, pág. 1921-1932, 2018.

CARDOSO SA, Paiva I. Nutrição e alimentação na prevenção e terapêutica da demência. Acta Port Nutr. 2017; 11: 30-34

COSTA, Mariana de Seiça Ribeiro Dias. O impacto nutricional na doença de Alzheimer. FMUC, Mestrado integrado em Medicina, fev. 2019. Coimbra, Portugal.

CORREIA, Andreia; FILIPE, Jéssica; SANTOS, Alejandro; GRAÇA, Pedro. Nutrição e doença de Alzheimer. Programa Nacional para a promoção da Alimentação Saudável. Lisboa, 2015.

DOORN, M.V.; NIJHUIS, L. A.; EGELER, M. D.; DAAMS, J. G.; POPMA, A.; AMELSVOORT, T. V.; et al. Online Appointed Preventive Mental Health Interventions for Young People: A Scope Analysis. REVIEW article, Psychiatry, April 29, 2021

GROPPO HS, Nascimento CMC, Stella F, Gobbi S, Oliani MM. Efeitos de um programa de atividade física sobre os sintomas depressivos e a qualidade de vida de idosos com demência de Alzheimer. Rev Bras Educ Fis Esporte. 2012; 26(4): 543-51.

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.

NOOYENS, A. C. J., Yildiz, B., Hendriks, L. G., Bas, S., van Boxtel, M. P. J., Picavet, H. S. J., Boer, J. M. A., & Verschuren, W. M. M. (2021). Adherence to dietary guidelines and cognitive decline from middle age: the Doetinchem Cohort Study. The American Journal of Clinical Nutrition, 114(3), 871–881. https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab109

RUSEK, M., Pluta, R., Ułamek-Kozioł, M., & Czuczwar, S. J. (2019). Ketogenic Diet in Alzheimer’s Disease. International Journal of Molecular Sciences, 20(16), 3892. <https://doi.org/10.3390/ijms20163892>

RICHARD L. E.; LAUGHLIN A. G.; KRITZ-SILVERSTEIN D.; REAS T. E.; BARRET-CONNOR E.; MCEVOY K. L. Dietary Patterns and Cognitive Function among Older Community-Dwelling Adults. MPDI Journal Nutrients, 2018. Disponível em:Acesso em: 22 de novembro de 2021.

THOMAZ, Fernanda Santos; VIEBIG, Renata Furlan. Nutrição para doença de Alzheimer: Como utilizar a nutrição para melhoria da qualidade de vida dos portadores desta doença. M. Books, 2021.

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.

**FOMENTO:** O trabalho teve como finalidade da obtenção da graduação de Nutrição e teve como recursos de pesquisas livros, dissertações, e artigos científicos em sites especializados a partir do período de 2018 ao ano corrente.