

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



REDUÇÃO DOS FATORES DE RISCO DA DOENÇA DE ALZHEIMER (DA) POR MEIO DA ALIMENTAÇÃO

Pesquisador(es): CHIAVAGATTI, Ana Paula; TESSARO, Natália Olivato.

Instituição de Ensino Superior/Curso: Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc),
Curso de Medicina

Área: Ciências da Vida e saúde.

Introdução: A Doença de Alzheimer (DA) é uma doença neurodegenerativa que causa transtornos mentais e comportamentais. A idade avançada é o agente de risco mais importante, o que torna o diagnóstico tardio em virtude das semelhanças sintomáticas entre a DA e a velhice. Tal cenário favorece o progresso dessa patologia incurável. A prevenção seria a melhor conduta nesse caso, por meio da prescrição de orientações que reduzam significativos fatores de risco para DA, tais como: má alimentação, inatividade física, obesidade, tabagismo, depressão e baixo nível educacional. **Objetivo:** Objetiva-se, com esse trabalho, salientar a importância da alimentação na redução dos fatores de risco da DA frente a um dos obstáculos intransponíveis da evolução da doença: a idade. **Método:** Fez-se uma revisão de literatura e foram selecionados 5 trabalhos científicos na base de dados Scielo, entre os anos de 2011 e 2019, utilizando como palavras-chave “prevenção”, “nutrição”, “Alzheimer” e “alimentação”. A seletividade desses foi por eliminação das demais produções que não atendiam os requisitos como: foco nas palavras chave, ano de publicação recente, dados quantitativos para embasar dados qualitativos e a credibilidade do local publicação **Resultados:** O gerenciamento pré-sintomático da alimentação proporciona concentrações ideais de nutrientes. O consumo adequado de vitamina C é essencial para a síntese de neurotransmissores, como a dopamina e noradrenalina, e atua como antioxidante. As pessoas com Alzheimer normalmente têm baixos níveis de vitamina C e D no plasma. Já a vitamina D tem ligação indireta no processo de formação de novas memórias. O selênio atua diminuindo o estresse oxidativo. Esse, quando não regulado, proporciona agressões

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



oxidativas ao nível mitocondrial, causando alterações estruturais e defeitos no funcionamento de enzimas chave, além de reduzir a quantidade de energia neuronal consequente perda neuronal na DA . Há inúmeros outros componentes biológicos como o ômega 3, as vitaminas do complexo B, a vitamina E, etc. Esse conjunto de nutrientes em dosagens diárias recomendadas pela Recommended Dietary Allowance ("Ingestão Diária Recomendada") leva à redução do risco de demência e retarda o declínio cognitivo presente na DA. **Conclusão:** No entanto, esse consumo ideal deverá acontecer ao longo de toda a vida e deve estar associado à uma alimentação saudável. Fatores de risco para a demência, como a hipertensão, diabetes e obesidade, podem ser modificados pela dieta. Estima-se que por meio da alteração de fatores de risco e mudanças comportamentais - em particular a alimentação - prevenir-se-ia de 1,1 a 3 milhões de casos de DA em todo o mundo.

Palavras-chave: Alimentação. Alzheimer. Nutrição. Prevenção.

E-mails: anachvgtt@gmail.com; tessaroolivatonatalia@gmail.com

