

## **Dieta mediterrânea associada a um estilo de vida saudável para prevenção da doença de Alzheimer**

### **Mediterranean diet associated with a healthy lifestyle for prevention of Alzheimer's disease**

DOI:10.34119/bjhrv5n2-191

Recebimento dos originais: 14/01/2022

Aceitação para publicação: 28/02/2022

#### **Gabriela Campos Duarte Machado**

Graduanda em medicina pela PUC Minas, Acadêmicas do curso de Medicina  
Instituição: Faculdade Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais  
Endereço: Rua dos Timbiras, 1276, Apto. 1601, Funcionários, CEP: 30140-060  
Belo Horizonte - MG  
E-mail: gabrielacamposduartem@gmail.com

#### **Ana Letícia Esteves Benegas**

Graduanda em medicina pela PUC Minas, Acadêmicas do curso de Medicina  
Instituição: Faculdade Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais  
Endereço: Rua São Paulo, 1636, Apto 801, Lourdes, CEP: 30170132  
Belo Horizonte - MG  
E-mail: nanibenegas@hotmail.com

#### **Carolina Marcondes Diniz**

Graduanda em medicina pela PUC Minas, Acadêmicas do curso de Medicina  
Instituição: Faculdade Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais  
Endereço: Rua Guaicui, 350, Apto 501, Luxemburgo, CEP: 30380-380  
Belo Horizonte - MG  
E-mail: carolmdiniz98@gmail.com

#### **Renata de Souza Machado Paupério**

Graduanda em medicina pela PUC Minas, Acadêmicas do curso de Medicina  
Instituição: Faculdade Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais  
Endereço: Rua ipê branco, 133, Condomínio Retiro das Pedras, CEP: 35460-000  
Belo Horizonte - MG  
E-mail: renatapauperio@gmail.com

#### **Felipe Ferreira Lima**

Orientador, Médico Graduado em medicina pela PUC Minas  
Médico na Prefeitura Municipal de Ibirité  
Instituição: Faculdade Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais  
Endereço: Rua Alvaro Ramos, 376, Apto 206, Botafogo - Rio de Janeiro - RJ  
E-mail: felipelima96@hotmail.com

## 1 INTRODUÇÃO

A doença de Alzheimer (DA) é um transtorno neurodegenerativo progressivo de caráter comportamental mental que corresponde a 70% dos casos de demência. Essa doença caracteriza-se por gerar uma incapacitação eventual, afetando a memória, o pensamento e a linguagem<sup>1</sup>. Hábitos alimentares adequados associados a um estilo de vida saudável mostram-se neuroprotetores devido aos seus efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes, atuando na prevenção de DA<sup>2</sup>. Assim, acredita-se que a Dieta do Mediterrâneo (DM), a qual consiste em uma alimentação rica em legumes, vegetais, frutas, cereais, azeite, moderado consumo de peixes e ovos e baixo consumo de carnes vermelhas, gorduras saturadas e vinhos, é uma alternativa para um envelhecimento saudável, visto que os alimentos citados fornecem um aporte nutricional favorável a uma menor incidência de disfunções cognitivas<sup>2</sup>. Isto posto, estudos evidenciam que, caso medidas preventivas não sejam tomadas, o número de pessoas acometidas por DA irá triplicar até 2050<sup>3</sup>. **Objetivo:** Evidenciar a eficácia da DM associado ao estilo de vida saudável para a prevenção da DA. **Metodologia:** Para a coleta de dados, foi realizada uma busca nas fontes PubMed, Scielo e CAPES, utilizando os descritores "Doença de Alzheimer" "Dieta Mediterrânea" e "Estilo de Vida Saudável". Foram eleitos cinco artigos em português, inglês e espanhol, publicados no período de 2017 a 2019. **Discussão:** A nutrição é capaz de modular o sistema imunológico com potencial de alterar os processos neuroinflamatórios envolvidos na patogênese da DA<sup>2,3</sup>. Estudos mostram que a DM foi responsável por reduzir citocinas e quimiocinas, com efeitos antiinflamatórios sobre o organismo. Ademais, o papel protetor dos ácidos graxos poliinsaturados, nutrientes presentes na DM, atuam na redução do estresse oxidativo e conseqüentemente favorecendo a função neuronal<sup>4</sup>. Concomitantemente, a atividade física regular é capaz de melhorar a oxigenação, aumentar o fluxo sanguíneo e ativar fatores de crescimento, os quais aumentam a densidade capilar cerebral<sup>5</sup>. **Considerações Finais:** Embora os mecanismos exatos que conectem a dieta associada a um estilo de vida saudável à função cognitiva ainda sejam inconclusivos, estudos tem mostrado papel positivo na proteção a danos neuronais. Nutrientes como vitaminas C, D e E, vitaminas do complexo B, selênio e ômega 3 têm tido destaque nesse cenário<sup>1</sup>. Todavia, evidências sustentam os benefícios da DM na DA, e, portanto, devem ser considerados.

**Palavras-chave:** "doença de Alzheimer", "dieta mediterrânea", "estilo de vida saudável".

## REFERÊNCIAS

1. Biguetti B, Lellis J, Dias J. Nutrientes essenciais na prevenção da doença de Alzheimer. *Revista Ciências Nutricionais Online* [Internet]. 2018. [S.L], v.2, n.2, p.18-25. Available from: <http://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/cienciasnutricionaisonline/sumario/62/13042018180525.pdf>
2. Miranda A, Gómez-Gaete C, Mennickent S. Dieta mediterránea y sus efectos benéficos en la prevención de la enfermedad de Alzheimer. *Rev méd Chile* [Internet]. 2017 abr;145(4):501–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000400010>.
3. Ross JA, Gliebus G, Van Bockstaele EJ. Stress induced neural reorganization: A conceptual framework linking depression and Alzheimer’s disease. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry* [Internet]. 2018 jul;85:136–51. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pnpbp.2017.08.004>
4. McGrattan AM, McGuinness B, McKinley MC, Kee F, Passmore P, Woodside JV, et al. Diet and Inflammation in Cognitive Ageing and Alzheimer’s Disease. *Curr Nutr Rep* [Internet]. 2019 abr 4;8(2):53–65. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s13668-019-0271-4>.
5. Correia A, Filipe J, Santos A, Graça P. Nutrição e Doença de Alzheimer. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável [Internet]. 2015 . Available from: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/82649/2/116241.pdf>.