

Um escudo para o cérebro

Cientistas descobrem novos mecanismos que explicam como a prática de atividades físicas protege contra demência. Outros hábitos saudáveis também aumentam a longevidade, sem elevar o risco de Alzheimer

Há algum tempo se sabe que a prática de exercícios ajuda a proteger o cérebro dos danos associados ao envelhecimento. Agora, um estudo divulgado na revista *Neurology*, da Academia Norte-Americana de Neurologia, aponta os mecanismos envolvidos nessa relação. O artigo, do Centro de Pesquisas Inserm, na França, sugere que, ao ajudar a manter níveis de insulina e favorecer um índice de massa corporal (IMC) saudável, as atividades físicas funcionam como um escudo cerebral, evitando encolhimento do volume do órgão. Assim, ajudam a evitar ou postergar a demência.

“Esses resultados podem nos ajudar a entender como a atividade física afeta a saúde do cérebro, o que nos guiará no desenvolvimento de estratégias para prevenir ou retardar o declínio relacionado à idade na memória e nas habilidades cognitivas”, disse a principal autora, Géraldine Poisnel. “Adultos mais velhos que são fisicamente ativos obtêm benefícios cardiovasculares, o que pode, também, resultar em maior integridade estrutural do cérebro.” Em contraste, os pesquisadores descobriram que a relação entre o exercício e o metabolismo da glicose no órgão não foi afetada pelos níveis de insulina ou pelo IMC. Essa diminuição pode ser observada em pessoas com demência.

O estudo envolveu 134 pessoas com idade média de 69 anos, que não apresentavam problemas de memória. Elas responderam a questionários sobre o nível de atividade física praticado no ano anterior à pesquisa, além de passarem por exames de imagem cerebral para medir o volume do órgão e o metabolismo da glicose. Também foram coletadas informações sobre IMC e taxas de insulina, bem como colesterol e pressão arterial, entre outros fatores.

Pessoas que praticavam mais atividade física tinham um volume total maior de massa cinzenta no cérebro do que aquelas que reportaram uma quantidade menor de exercícios, com uma média de cerca de 550 mil milímetros cúbicos, em comparação com 540 mil. Quando os pesquisadores analisaram apenas as áreas afetadas pela doença de Alzheimer, encontraram os mesmos resultados. Aquelas que se exercitavam com maior frequência também apresentaram taxas médias de metabolismo de glicose mais elevadas.

Um nível maior de atividade física, contudo, não foi associado à quantidade de placas amiloides no cérebro. Esses depósitos gordurosos são um marcador de Alzheimer, ressalta Poisnel. De acordo com ela, embora a relação entre os exercícios e a robustez do volume cerebral tenha sido percebida neste e em outros estudos, são necessárias mais pesquisas para a compreensão detalhada dos mecanismos envolvidos. Ainda assim, a cientista explica que o trabalho lançou mais luz sobre o tema. “Manter um IMC mais baixo por meio da atividade física pode ajudar a prevenir distúrbios no metabolismo da insulina, que são frequentemente observados no envelhecimento, promovendo, assim, a saúde do cérebro”, disse.

Expectativa

Uma outra pesquisa divulgada ontem na revista *The British Medical Journal* também reforçou o papel protetor do estilo de vida saudável contra o envelhecimento do cérebro. Segundo o estudo, além de uma expectativa de vida mais longa, hábitos como atividades físicas, dieta pobre em gordura animal e estímulos cognitivos também ajudam a viver mais tempo e sem demência.

Piqsels/Divulgação



Estima-se que o número de pessoas com demência chegue a 150 milhões em 2050: exercícios evitam perda de volume cerebral

O número de pessoas que vivem com Alzheimer e outras enfermidades neurodegenerativas deve triplicar em todo o mundo até 2050, passando de cerca de 57 milhões em 2019 para 152 milhões em 2050, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Um dos fatores de risco para a demência é justamente a idade avançada. Assim, viver mais pode significar um aumento nos anos passados com o comprometimento cognitivo, uma questão pouco explorada que motivou o estudo, conduzido por cientistas norte-americanos e suíços.

A pesquisa analisa dados de 2.449 participantes com 65 anos ou mais (idade média de 76), sem histórico de demência, cujos dados estão disponíveis em um grande estudo epidemiológico, o Projeto de Saúde e Envelhecimento de Chicago. Os voluntários preencheram questionários detalhados sobre dieta e estilo de vida. Os pesquisadores desenvolveram uma pontuação, considerando uma dieta híbrida mediterrânea-Dash (rica em grãos integrais, vegetais de folhas verdes e frutas vermelhas, e pobre em alimentos rápidos/fritos e carnes

vermelhas); atividades cognitivamente estimulantes (ler, visitar um museu ou fazer palavras cruzadas); pelo menos 150 minutos por semana de exercício físico; não fumar, e consumo de álcool baixo a moderado.

Para cada fator, os participantes receberam uma pontuação de um, se atendessem aos critérios de saudável, e de zero, se não o fizessem. As variáveis foram somadas para produzir um resultado que podia chegar até cinco. Pontos mais altos indicavam um estilo de vida mais saudável, de acordo com o considerado pelos cientistas.

Arquivo pessoal



Géraldine Poisnel: maior integridade do órgão

Piqsels/Divulgação



Alimentação ajuda a evitar demência, diz estudo

Implicações para políticas públicas

Depois de levar em conta outros fatores potencialmente influentes, incluindo idade, sexo, etnia e educação, os pesquisadores da Suíça e dos Estados Unidos descobriram que, em média, a expectativa de vida total aos 65 anos em mulheres e homens com estilo de vida saudável era de 24,2 e 23,1 anos, respectivamente. Mas para participantes do sexo feminino e masculino com hábitos mais insalubres, a longevidade era menor: 21,1 e 17,4 anos, respectivamente.

Entre mulheres e homens

com estilo de vida saudável, 10,8% e 6,1% viveram com Alzheimer por 2,6 e 1,4 anos, respectivamente. Esse tempo foi maior nos participantes que tinham hábitos considerados ruins: 19,3% das voluntárias passaram 4,1 anos com o distúrbio degenerativo, e 12% dos voluntários viveram 2,1 anos com o problema. Aos 85, essas diferenças eram ainda mais notáveis, disseram os cientistas.

Esforços globais

Embora tenha usado dados

populacionais com acompanhamento de longo prazo, a pesquisa é observacional; por isso, não estabelece uma relação de causa e efeito. No entanto, os pesquisadores concluem: “Esta investigação sugere que uma expectativa de vida prolongada devido a um estilo de vida saudável não é acompanhada por um aumento no número de anos vivendo com Alzheimer”.

Em um editorial associado ao artigo e publicado no *The British Medical Journal*, Hwa-Jung Choi, pesquisadora da Universidade de Michigan

destaca as “implicações importantes para o bem-estar das populações em envelhecimento e para as políticas e programas de saúde pública relacionados”. Ela argumenta que o desenvolvimento e a implementação de intervenções para reduzir o risco de demências é “extremamente importante” nos esforços globais para diminuir a pressão sobre sistemas de saúde. “Promover estilos de vida saudáveis pode aumentar os anos de vida sem demência, ao atrasar o início da neurodegeneração”, conclui.

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

Dieta verde é melhor para cães

Um estudo com tutores de mais de 2,5 mil cães sugere que dietas veganas balanceadas podem ser mais saudáveis e menos perigosas do que as convencionais ou à base de carne crua. Andrew Knight, da Universidade de Winchester, no Reino Unido, publicou o resultado na revista *Plos One*.

Knight diz que muitos fatores podem influenciar os tutores a escolherem dietas não convencionais para seus pets, incluindo preocupações com o meio ambiente, tratamento dos animais utilizados como alimento e a saúde dos mascotes.

No entanto, são poucas as pesquisas que comparam esses regimes alimentares.

Para ajudar a esclarecer os potenciais efeitos à saúde de diferentes dietas de cães, Knight e colegas analisaram dados de 2.536 cães alimentados com carne cozida/assada, crua ou com dieta vegana. A pesquisa incluiu perguntas como o número de visitas ao veterinário, uso de medicamentos e distúrbios específicos do animal.

A análise estatística sugeriu que, em geral, os cães com dietas convencionais eram menos saudáveis do que alimentados com

carne crua ou dietas veganas. Os pesquisadores sugerem que estudos em larga escala, transversais e longitudinais de cães mantidos em dietas diferentes, e que utilizam dados como resultados de exames clínicos veterinários, podem produzir resultados de maior confiabilidade.

Ainda assim, afirmam que pesquisas anteriores associaram dietas carnívoras-crudivoras ao aumento do risco de patógenos e deficiências nutricionais. À luz das descobertas novas e prévias, os cientistas sugerem que uma alimentação vegana nutricionalmente balanceada

pode, de fato, ser a escolha mais saudável e menos perigosa para os cães. “Acreditamos que nosso estudo com 2.536 cães é, de longe, o maior publicado até hoje, explorando os resultados de saúde de cães alimentados com dietas veganas e à base de carne. Analisamos uma série de dados objetivos, bem como as opiniões dos proprietários e relatamos avaliações veterinárias sobre a saúde dos animais. O estudo revelou que as escolhas alimentares mais saudáveis e menos perigosas para cães são dietas veganas nutricionalmente saudáveis”, escreveram, no artigo.

Reprodução / Twitter



Regime alimentar vegano melhorou a saúde dos pets