

# Proteção hormonal contra Alzheimer

Estudo com mulheres acima de 65 anos, que fizeram hormonoterapia para tratamento do câncer de mama, identificou risco 7% menor de desenvolvimento de demências. Pacientes negras foram as mais beneficiadas

» PALOMA OLIVETO

O tratamento hormonal usado para câncer de mama pode reduzir, mais tarde, o risco de Alzheimer e demências relacionadas, segundo um estudo publicado na revista *Jama Network Open*. Os pesquisadores, da Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, analisaram dados de 18.808 pacientes e afirmam que se trata de um dos maiores estudos sobre o tema. O resultado coincide com pesquisas anteriores, mas os autores destacam que mais estudos são necessários antes de a descoberta ser adicionada à prática clínica.

Na pesquisa, foram estudadas informações de um banco de dados federal sobre mulheres acima de 65 anos que fizeram algum tipo de terapia hormonal para o câncer de mama. Os três tipos mais comuns da abordagem são moduladores seletivos do receptor de estrogênio, inibidores da aromatase e degradadores seletivos de estrogênio. Todos são medicamentos e só podem ser prescritos por médicos.

Os pesquisadores buscaram, no banco de dados, mulheres com câncer de mama entre 2007 e 2009, sem o diagnóstico prévio de Alzheimer e outras demências, nem histórico de terapia hormonal antes de descobrirem o tumor maligno. Dos milhares de pacientes que se encaixavam no perfil, 66% haviam recebido tratamento com hormônios dentro de três anos da detecção das doenças neurodegenerativas, contra 34% que não fizeram uso dos medicamentos.

## Idade

Ao longo de 12 anos de acompanhamento, 24% das usuárias de terapia hormonal e 28% das não-usuárias desenvolveram algum tipo de demência, incluindo Alzheimer. Isso significa um risco 7% menor. O percentual de proteção variou de acordo com idade e etnia: mulheres negras entre 65 anos e 74 anos foram as mais beneficiadas, mostra o estudo.

Segundo Francesmary Modugno, professora de obstetrícia, ginecologia e ciências reprodutivas na Universidade de Pittsburgh, cerca de dois terços dos pacientes com câncer de mama

StockSnap.io/Divulgação



A terapia hormonal envolve moduladores seletivos do receptor de estrogênio, inibidores da aromatase e degradadores seletivos de estrogênio

da Universidade da Carolina do Sul e coautor do artigo.

Segundo Cai, o estudo sugere que mulheres mais jovens podem se beneficiar mais das terapias hormonais em termos de risco de demência. “Os benefícios diminuíram para mulheres com 75 anos ou mais, especialmente naquelas que se identificaram como brancas. Isso sugere que o momento do início da terapia é crucial, e os planos de tratamento devem ser adaptados à idade do paciente.”

Outra constatação dos pesquisadores é que mulheres negras foram as mais beneficiadas, com 24% de redução de risco até os 74 anos, caindo para 19% após os 75. A incidência de demência foi 11% menor, comparado às pacientes brancas que fizeram tratamento hormonal para câncer de mama. “Não conhecemos os mecanismos por trás dessa disparidade, é preciso investigar mais”, destaca Francesmary Modugno, da Universidade de Pittsburgh.

## Beta-amiloide

Também não é possível dizer exatamente por que a hormonoterapia parece proteger pacientes de câncer de mama contra Alzheimer e outras demências. Um palpite é que o tratamento afete a produção da proteína beta-amiloide e a estabilidade de proteína tau, ambas relacionadas à fisiopatologia da neurodegeneração. “É uma relação complexa e influenciada por múltiplos fatores. São necessárias pesquisas contínuas para compreender melhor os mecanismos e fornecer orientações mais claras”, diz Chao Cai.

O ginecologista Igor Padovesi, associado à Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febbrasgo), esclarece que as terapias à base de hormônio são seguras e associadas a diversos benefícios — no caso da menopausa, por exemplo, combate os principais sintomas e previne a perda óssea. Porém, o médico lembra que qualquer tratamento do tipo deve ser personalizado. “Quando o assunto é terapia hormonal não há como generalizar. O segredo está na individualização e em uma avaliação adequada.”

## Palavra de especialista

### Cautela com resultados

Esse é o estudo mais relevante publicado até agora relatando que a terapia hormonal para o câncer de mama não tem efeitos adversos no risco de demência e que, dependendo da idade e da etnia, pode ser um fator benéfico, além de aumentar a sobrevivência ao câncer. Para a prática clínica, porém, o estudo não

terá muito impacto, pois a indicação do uso ou não da terapia hormonal é estabelecida por protocolo e está ligada à melhora da sobrevida. Se o tratamento também tiver um impacto positivo na memória, tanto melhor. Nas mulheres com mais de 75 anos, em que parece não ser benéfico para a demência, não

creio que o tratamento seja evitado devido aos dados deste estudo. Portanto, mais estudos são necessários.

Pluvio Coronado, professor de ginecologia da Universidade Complutense de Madri, membro da Associação Espanhola para o Estudo da Menopausa

Faculdade de Medicina de UCM/Divulgação



têm tumores com receptores hormonais positivos, o que significa que a doença aumenta em resposta ao estrogênio ou à progesterona. Nesses casos, a terapia hormonal pode impedir o crescimento tumoral, bloqueando a ligação dos hormônios a esses receptores.

“Embora o uso da terapia hormonal esteja associada ao aumento da sobrevida, há evidências conflitantes sobre se ele

aumenta ou diminui o risco de desenvolver a doença de Alzheimer e demências relacionadas”, destaca Modugno. Em 2020, um estudo também publicado na revista *Jama*, com dados de 57.843 pacientes de câncer de mama, encontrou uma relação entre menor incidência de demência entre as usuárias da terapia hormonal. No ano passado, porém, uma pesquisa com 55 mil mulheres divulgada no *British Medical*

*Journal* descobriu uma associação contrária, com maior risco em pacientes que fizeram algum tratamento à base de progesterona ou estrogênio.

## Moduladores

Agora, para melhorar a compreensão sobre terapia hormonal e Alzheimer, os pesquisadores de Pittsburgh trabalharam em colaboração com a Faculdade de Farmácia da Universidade

da Carolina do Sul. De forma geral, nas pacientes de câncer de mama que usaram moduladores seletivos do receptor de estrogênio, inibidores da aromatase e degradadores seletivos de estrogênio, o efeito foi protetor, especialmente entre os 65 anos e os 69 anos, diminuindo com a idade. “Notavelmente, quando os pacientes tinham mais de 80 anos, houve um risco aumentado”, observa Chao Cai, professor

# Exercícios rápidos antes de dormir favorecem o sono

Evitar a prática de exercícios à noite é, geralmente, uma recomendação para quem sofre de insônia. Um estudo da Universidade de Otago, na Nova Zelândia, porém, constatou que atividades leves antes de dormir podem proporcionar uma boa noite de sono. O artigo foi publicado na revista *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*.

No estudo, 30 adultos não fumantes, entre 18 anos e 40 anos, completaram sessões curtas de atividades físicas noturnas a cada 30 minutos, a partir das 17h30. Os pesquisadores descobriram que a prática resultou em meia hora mais de sono, medida por dispositivos vestíveis e autorrelato.

As intervenções tiveram três minutos de duração e envolveram os seguintes exercícios: agachamento na cadeira, elevação

da panturrilha e elevação dos joelhos em pé, com as pernas retas. As sessões consistiam em três rodadas das três atividades, com duração média de 20 segundos, cada.

## Sofá

“Sabemos que, para muitos de nós, o período de maior disponibilidade é à noite, quando estamos em casa. Anteriormente, descobrimos que levantar do sofá e fazer de dois a três minutos de exercício a cada meia hora reduz a quantidade de açúcar e gordura na corrente sanguínea”, disse, em nota, Meredith Peddie, professora sênior do Departamento de Nutrição Humana e principal pesquisadora no estudo. “No entanto, muitas diretrizes de sono nos dizem que não devemos fazer

Freepik



As atividades têm de ser leves para garantir meia hora a mais na cama

sessões mais longas ou exercícios de maior intensidade nas horas antes de dormir”, diz.

A equipe, então, resolveu testar se práticas leves e rápidas à noite poderiam ajudar a dormir, em vez de provocar insônia. Os resultados mostraram que as pequenas intervenções foram benéficas para os participantes. “Esses exercícios simples, que usam o próprio peso corporal, foram escolhidos porque não exigem equipamentos, nem muito espaço e você pode realizá-los sem interromper o programa de TV que está assistindo”, relata Peddie.

Para a pesquisadora, embora o estudo seja pequeno, os resultados sugerem que, especialmente para pessoas sedentárias, que passam as noites no sofá, as sessões leves de

exercícios podem melhorar o sono, além dos demais benefícios à saúde. “O sono mais prolongado é importante porque dormir pouco pode afetar negativamente a dieta e tem sido associado a doenças cardíacas e diabetes tipo 2”, afirma.

A endocrinologista Deborah Beranger, do Rio de Janeiro, explica que dormir pouco pode afetar o peso de diversas formas. “A quebra do padrão do sono desregula nossos níveis de saciedade, favorecendo o ganho de peso, além de induzir a variação hormonal”, frisa. Além disso, a alimentação pode ser afetada pelo desequilíbrio no sono.

“Busque realizar uma atividade física que goste. Quando seu corpo gasta energia, fica mais fácil regular o sono e diminuir o estresse”, recomenda. (PO)