

Dieta para a memória e o RACIOCÍNIO

Uma porção por dia de feijão, tofu (queijo feito de soja) ou nozes no lugar do bacon, mortadela, salsicha, linguiça e salame pode reduzir em 20% o risco de demência, mostra estudo, que envolve mais de 40 anos de pesquisa e 130 mil pessoas

» ISABELLA ALMEIDA

Um novo estudo apresentado na Conferência Internacional da Associação de Alzheimer (AAIC) 2024, nos Estados Unidos, sugere que substituir uma porção de carne vermelha processada por nozes, feijão ou tofu diariamente pode reduzir em 20% o risco de demência associado à proteína animal industrializada, como bacon e salames. A pesquisa, divulgada ontem, acompanhou mais de 130 mil pessoas ao longo de quatro décadas e se aprofundou na conhecida relação entre alimentação e saúde do cérebro.

O trabalho, conduzido por uma equipe da Escola de Saúde Pública Harvard T.H. Chan, e do Hospital Brigham and Women's, nos Estados Unidos, descobriu que quando a carne vermelha processada representa 1/4 da alimentação diária, o risco de demência é 14% maior em comparação a quando a ingestão é inferior a 1/10. Cada porção extra desse tipo de comida foi associada a um envelhecimento cognitivo adicional de 1,6 ano e de diminuição de 1,69 ano na memória verbal.

“Prevenção da doença de Alzheimer e outras formas de demência é um foco importante, e a Associação de Alzheimer sempre incentivou uma dieta mais saudável, incluindo alimentos menos processados, pois eles estão associados a um risco reduzido de declínio cognitivo”, afirmou, em nota, Heather M. Snyder, vice-presidente de relações médicas e científicas da Alzheimer's Association. “Esse estudo grande e de longo prazo fornece um exemplo específico de como uma alimentação mais saudável pode ser benéfica”, completou o médico.

O estudo analisou os participantes de dois ensaios anteriores, Nurses' Health e o Health Professionals Follow-Up Study, e os acompanhou por até 43 anos. Foram identificados 11.173 casos de demência. Durante o trabalho, os pesquisadores avaliaram as dietas dos participantes por meio de questionários sobre a frequência alimentar, que incluíam perguntas sobre o consumo de carnes processadas, como bacon e salsichas, e a ingestão de nozes e leguminosas, como feijão e tofu, tradicionalmente feito de soja.

Image by jcomp on Freepik



A dieta saudável, sem carne processada, ajuda a cognição

Palavra de especialista

Problema persistente

“A associação entre comidas processadas e maior risco de demência já é bem estabelecida e foi um dos temas do Congresso Mundial de Alzheimer, em 2022. A novidade desse estudo é que ele avaliou especificamente a carne vermelha

processada, que engloba salame, mortadela, bacon, presunto, e provavelmente outros alimentos, que a gente sabe que, muitas vezes, tem alta quantidade, não só de sódio, mas de nitratos e outros conservantes. Então, uma das coisas que se especula, é que além do risco cardiovascular, essas

Arquivo pessoal



substâncias têm um impacto negativo na cognição. Em contrapartida, temos a dieta do tipo mediterrânea, que apresenta maior aspecto de proteção. Ela não só limita muito a ingestão de açúcares e de alimentos ultraprocessados, como também estimula o consumo de vegetais, frutas,

oleaginosas, azeite, nozes e outros tipos de sementes.”

Raphael Ribeiro Spera, assistente do pronto-socorro de neurologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP), membro do Grupo de Neurologia Cognitiva e do Comportamento (GNCC) do HC-FMUSP e neurologista do Hospital Sírio-Libanês.

Os resultados mostraram que substituir uma porção diária de carne processada por uma porção diária de nozes ou leguminosas está associado a uma redução de 20% no risco de desenvolver demência e a uma redução de 1,37 ano no envelhecimento cognitivo.

Yuhan Li, autora principal do estudo, explicou que as descobertas reforçam que a carne vermelha processada pode ser um fator de risco significativo para demência e pontuou que as diretrizes dietéticas deveriam recomendar a limitação desse consumo para promover a saúde cerebral.

Li também destacou que a carne processada está associada a um aumento no risco de câncer, doenças cardíacas e diabetes, possivelmente devido aos altos níveis de substâncias prejudiciais, como nitratos e sódio.

Segundo a nutróloga esportiva e Coordenadora do instituto BWS

Primum, no Rio de Janeiro, Dinah Ribeiro, a carne vermelha processada além da grande quantidade de sódio, tem alto teor de gordura saturada, “o que contribui para o aumento do colesterol ‘ruim’ (LDL) e o risco de doenças cardíacas. Ademais, nitratos e nitritos são adicionados para conservar a

ARTRÓPODES

Fóssil ajuda a desvendar evolução

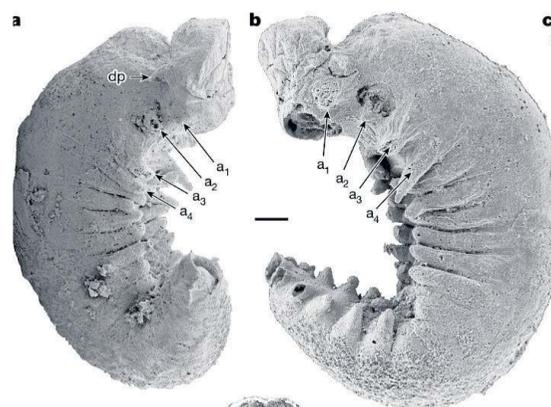
O fóssil de um verme de 520 milhões de anos, encontrado na China, ajudou cientistas a desvendar o mistério de como insetos, aranhas e caranguejos modernos evoluíram. O trabalho, liderado por pesquisadores da Universidade de Durham, no Reino Unido, avaliou a fundo o fóssil raro e detalhado, chamado *Youti yuanshi*, que viveu no período Cambriano, o animal era do tamanho de uma semente de papoula (cerca de 2mm) e teve seus órgãos internos preservados com uma qualidade impressionante.

Usando técnicas avançadas de análise, a equipe de pesquisadores conseguiu gerar imagens 3D de regiões cerebrais em miniatura, glândulas digestivas, um sistema

circulatório primitivo e até mesmo traços dos nervos que irrigam as pernas e os olhos simples da larva. A peça fossilizada permitiu que os cientistas avaliassem a fundo um dos primeiros ancestrais artrópodes. O nível de complexidade anatômica mostra que esses parentes antigos das aranhas e dos caranguejos eram muito mais avançados do que imaginavam anteriormente.

“Quando eu sonhava acordado sobre o fóssil que mais gostaria de descobrir, sempre pensava em uma larva de artrópode porque os dados de desenvolvimento são essenciais para entender sua evolução”, afirmou, em nota, o pesquisador principal, Martin Smith, cientista da Universidade de Durham. “Mas as larvas são tão pequenas e frágeis que as

Universidade de Durham, Universidade de Strathclyde, Universidade de Yunnan



Visão anatômica e microscópica do verme de 520 milhões de anos

chances de encontrar uma fossilizada são praticamente zero, assim eu pensava! Já sabia que esse fóssil simples, parecido com um verme, era algo especial, mas quando vi as estruturas incríveis preservadas sob sua pele, meu queixo caiu.”

“É sempre interessante ver o que há dentro de uma amostra usando imagens 3D, mas nesta larva incrivelmente minúscula, a fossilização natural alcançou uma preservação quase perfeita”, sublinhou a coautora do estudo, Katherine Dobson, pesquisadora da Universidade de Strathclyde, no Reino Unido.

Para a equipe, estudar essa larva fornece pistas importantes sobre as etapas evolutivas necessárias para que animais simples, semelhantes

a vermes, transformarem-se no elaborado corpo de um artrópode, com membros, olhos e cérebros especializados. O fóssil apresenta uma região cerebral ancestral chamada ‘protocérebro’, que mais tarde daria origem à cabeça segmentada e especializada dos artrópodes, com diversos apêndices, como antenas, peças bucais e olhos. Conforme os autores, os detalhes vistos no fóssil também ajudam a rastrear como os artrópodes modernos desenvolveram a complexidade e diversidade anatômica e se tornaram o grupo de animais mais abundante da atualidade. O espécime está guardado na Universidade de Yunnan, na China, onde foi descoberto.