

Padrão alimentar que favorece alimentos in natura, vegetais verdes, frutas vermelhas e peixes, em detrimento de carne vermelha e industrializados, ajuda a reduzir o declínio cognitivo, revela estudo com mais de 14 mil pessoas

DIETA para a MENTE

» PALOMA OLIVETO

Melhorar a dieta costuma figurar na lista de resoluções do ano novo, principalmente após os exageros das festas de dezembro. Um estudo publicado na revista *Neurology* pode ser o empurrão que faltava. Segundo pesquisadores da Universidade de Cincinnati, nos Estados Unidos, uma combinação de dois padrões alimentares — mediterrâneo e dash — está associada a um risco menor de comprometimento cognitivo.

A chamada dieta mind foi desenvolvida na Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, com objetivo de ajudar a prevenir demências. “É um padrão alimentar voltado especialmente para a saúde cerebral e a prevenção de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer”, explica a nutricionista esportiva Rayanne Marques, de Brasília. “Ele prioriza o consumo de alimentos ricos em nutrientes que beneficiam o cérebro, como frutas vermelhas, vegetais folhosos, azeite de oliva, peixes e nozes, enquanto limita o consumo de carnes vermelhas, manteiga, queijos, doces e alimentos industrializados”, detalha.

O estudo da Universidade de Cincinnati foi realizado com dados de 14.145 pessoas, com idade média de 64 anos. Dos participantes, 70% eram brancos, e 30%, negros. Eles foram acompanhados por uma década. “Com o número de pessoas com demência aumentando devido ao envelhecimento da população, é fundamental encontrar mudanças que possamos fazer para atrasar ou retardar o desenvolvimento de problemas cognitivos”, disse, em nota, o autor, Russell P. Sawye. “Estávamos especialmente interessados em ver se a dieta afeta o risco de comprometimento cognitivo dos participantes.”

Pontuação

Os participantes preencheram um questionário sobre sua dieta no ano anterior. Os pesquisadores analisaram até que ponto os alimentos correspondiam ao padrão mind. Então, eles atribuíram um ponto para cada item, de acordo com a frequência em que apareciam no prato. Quanto mais porções diárias de grãos integrais, vegetais, frutas vermelhas e feijões, e quanto menos consumo de carne vermelha, alimentos processados, frituras, doces e manteiga/margarina, maior a pontuação. O total possível foi 12.

Os pesquisadores dividiram os participantes em três grupos. O grupo com pontuação mais baixa contabilizou, em média, cinco pontos. O do meio, sete. Já os do topo acumularam nove. Durante o estudo, o comprometimento cognitivo se desenvolveu em 532 pessoas: 12% das incluídas no primeiro agrupamento; 11% no segundo e 10% no último.

Após ajustar fatores, como idade, pressão alta e diabetes, os pesquisadores descobriram que as pessoas do grupo com maior pontuação tinham um risco 4% menor de comprometimento cognitivo em comparação com aquelas com menos pontos. A redução de risco foi especialmente observada entre mulheres (6%).

“Janeiro seco”, menos álcool

Há alguns anos, popularizou-se, nas redes sociais, o movimento “janeiro seco” — é uma espécie de desafio para se manter totalmente abstinência de álcool no primeiro mês do ano. Uma pesquisa recente da Statista mostrou que, nos Estados Unidos, 75% das pessoas entre 21 e 24 anos pretendem participar. Já os entrevistados acima dos 55 estão menos dispostos a passar 31 dias sem beber: apenas 31% abraçaram a ideia.

“Pense dessa forma, o álcool é como um convidado furtivo na sua festa, pode parecer divertido no começo, mas pode causar estragos nas células do seu corpo”, diz Jamie Koprivnikar, oncologista do John Theurer Cancer Center da Hackensack Meridian Health, nos Estados Unidos. “Com o tempo, esse dano pode levar a mutações que aumentam o risco de desenvolver câncer.”

Segundo o médico, reduzir o consumo de álcool pode melhorar a saúde

FMT/Divulgação



Dieta mind é baseada numa alimentação que busca proteger o cérebro dos problemas neurodegenerativos

Palavra de especialista

Incentivo público

Políticas públicas podem utilizar os dados de pesquisas sobre padrões alimentares para implementar programas de educação nutricional, incentivando hábitos alimentares saudáveis desde cedo. Medidas como a inclusão de alimentos ricos em nutrientes neuroprotetores na merenda escolar, campanhas de conscientização sobre a importância da dieta para a saúde do cérebro e subsídios para tornar alimentos saudáveis mais acessíveis podem ter impacto significativo na prevenção de doenças neurodegenerativas. Diretrizes de saúde

Arquivo pessoal



pública poderiam incluir orientações sobre padrões alimentares como o mind, promovendo ações integradas entre governos, profissionais de saúde e a sociedade.

Maciel Pontes, neurologista no Hospital de Base do Distrito Federal

Velocidade

Os cientistas também investigaram a velocidade de raciocínio dos participantes à medida que resolviam problemas. Aqueles com padrão alimentar mais próximo à dieta mind tiveram uma redução mais lenta, uma associação mais forte nas pessoas negras. “Essas descobertas merecem estudos mais aprofundados, especialmente para examinar esses impactos variados entre homens e mulheres e pessoas negras e brancas, mas é emocionante considerar que as pessoas poderiam fazer

algumas mudanças simples em sua dieta e, potencialmente, reduzir ou retardar o risco de problemas cognitivos”, acredita Swaye.

Embora o estudo seja observacional — não estabelece uma relação de causa e efeito —, há algumas pistas sobre a ação dos alimentos priorizados no padrão mind e o risco reduzido de comprometimento cognitivo. A endocrinologista Deborah Beranger, do Rio de Janeiro, explica que a ideia dessa dieta é fornecer nutrientes para o cérebro para manter saudáveis as estruturas do tecido cerebral e as funções do sistema nervoso, em geral. “A manutenção dessas

estruturas é essencial para a passagem de estímulos e comunicação entre os neurônios, células do sistema nervoso que precisam de glicose como principal substrato para manter suas funções, e de aminoácidos, presentes nas proteínas, para sintetizar neurotransmissores e fazer as reposições”, diz.

Deborah Beranger destaca que, no caso da prevenção do comprometimento cognitivo, um dos pontos favoráveis da dieta é a presença de flavonoides, substâncias que atuam como antioxidantes e evitam a inflamação dos tecidos cerebrais. A médica também destaca o ômega-3, ácidos graxos encontrados principalmente em peixes de águas profundas. “Eles podem prevenir a inflamação relacionada à idade e estresse oxidativo em células cerebrais, além de outros benefícios relacionados ao cérebro, incluindo a prevenção de doenças neurodegenerativas, como as demências e o declínio cognitivo.” Segundo a endocrinologista, castanhas-do-pará, nozes, amêndoas e sementes de chia e linhaça também têm a substância.

Adaptação

A nutricionista esportiva Rayanne Marques lembra que, embora desenvolvido nos EUA, o padrão alimentar está bem adaptado à cultura brasileira. “Muitos dos alimentos recomendados na dieta mind fazem parte da dieta brasileira ou possuem equivalentes acessíveis, como a couve no lugar de espinafre, o uso de castanhas brasileiras e o consumo de peixes, como sardinha, que são nutritivos e

No dia a dia

SAIBA COMO ADERIR AO PADRÃO ALIMENTAR MIND

Os itens saudáveis sugeridos pelas diretrizes da dieta mind incluem:

- 3 ou mais porções de grãos integrais por dia
- 1 ou mais porções por dia de vegetais (exceto folhas verdes)
- 6 ou mais porções por semana de vegetais de folhas verdes
- 5 ou mais porções de nozes por semana
- 4 ou mais porções de feijão por semana
- 2 ou mais porções de frutas vermelhas por semana
- 2 ou mais porções de ave por semana
- 1 ou mais porções de peixe por semana

USAR AZEITE DE OLIVA COMO FONTE DE GORDURA.

Os itens não saudáveis, que são mais ricos em gordura saturada e trans, incluem:

- Menos de 5 porções de doces e tortas por semana
- Menos de 4 porções de carne vermelha por semana (incluindo carne bovina, suína, de cordeiro e produtos feitos com essas carnes)
- Menos de uma porção de queijo e alimentos fritos por semana
- Menos de 1 colher de sopa de manteiga/margarina em barra por dia

Fonte: Universidade de Harvard

Como incorporar a dieta mind na rotina:

- Reduzir o consumo de carne vermelha: experimente incluir mais refeições à base de peixes, ovos ou leguminosas, como feijão, grão-de-bico e lentilha
- Trocar industrializados por naturais: substitua lanches ultraprocessados por oleaginosos ou frutas frescas
- Aumentar o consumo de vegetais: acrescente vegetais folhosos verdes em pelo menos duas refeições diárias
- Cozinhar com azeite de oliva: substitua óleos vegetais por azeite, rico em gorduras saudáveis

Fonte: Rayanne Marques, nutricionista esportiva

econômicos”, diz. “Além disso, o Brasil tem uma grande variedade de frutas e vegetais que se encaixam nesse padrão alimentar.”

Além de proteger o cérebro e reduzir o risco de Alzheimer, a dieta mind traz outros benefícios, aponta a nutricionista. “Ela melhora a saúde cardiovascular, e reduz o risco de hipertensão, colesterol alto e doenças do coração. Por ser rica em fibras e alimentos naturais, auxilia na saciedade e na manutenção de um peso saudável”, diz. A ingestão de frutas, vegetais e gorduras saudáveis combate os radicais livres e inflamações no organismo, prevenindo doenças crônicas.

PixHere/Divulgação



Bebidas aumentam risco de câncer e doenças cardiovasculares