

Estudo com 7 mil mulheres, na faixa dos 60 anos, indica que uso de estradiol pode influenciar o desempenho cognitivo e melhorar o raciocínio. A pesquisa aponta que o hormônio ajuda na qualidade de vida feminina, mais testes serão realizados

"ANTÍDOTO" ativa a memória na menopausa

» RENATA GIRALDI

Muitas mulheres, que passam pela menopausa, queixam-se de falhas e até perda de memória. Pesquisas científicas mostram que a queda na produção de estradiol, durante este período, influencia na cognição, mas é preciso aprofundar algumas análises para verificar exatamente como são esses impactos. Porém, cientistas se dizem convencidos de que o uso adequado do hormônio em doses específicas independentemente da forma — se via oral ou com aplicação na pele — melhoram a qualidade de vida feminina nesse período.

Publicado na revista médica *Neurology*, o estudo constatou que, em comparação com pessoas que não tomam hormônios, aquelas que usam adesivos ou géis hormonais apresentam melhor memória episódica, a capacidade de recordar experiências passadas, e aquelas que tomam pílulas hormonais apresentam melhor memória prospectiva, a capacidade de se lembrar de tarefas futuras.

Mulheres que usaram estradiol transdérmico tiveram melhores resultados em testes de memória episódica — como lembrar de eventos passados — em comparação com aqueles que nunca usaram terapia hormonal. Já que tomaram pílulas de estradiol tiveram melhores resultados em testes de memória prospectiva — como lembrar de marcar um compromisso ou tomar um medicamento — em comparação com aqueles que nunca usaram terapia hormonal.

Mais testes

O estudo encontrou associações, mas não provou que a terapia hormonal causa alterações na memória. “A terapia hormonal é frequentemente considerada como auxiliar no controle dos sintomas da menopausa, mas decidir se deve ou não usá-la — e qual tipo usar — pode ser uma decisão complexa e pessoal”, disse a autora do estudo, Liisa AM Galea, do Centro de Dependência e Saúde Mental em Toronto, Canadá.

Galea explicou que esse estudo mostra que o tipo de terapia com estradiol utilizada pode influenciar o desempenho cognitivo de forma diferente em distintos aspectos da memória. A pesquisa analisou 7.251 — mulheres saudáveis, cuja idade média era de 61 anos, e sem queixas embora na pós-menopausa. Foram utilizados dados do Estudo Longitudinal Canadense do Envelhecimento.

Para os testes, foram feitos diferentes tipos de exames para verificação de habilidades de memória e raciocínio, detalhando lembranças de palavras e eventos.

Freepik



Foram analisadas mulheres que fazem uso do hormônio por via oral e na forma de adesiva, mostrando eficiência

Palavra de especialista

Avaliação ampla e respeito

A menopausa marca uma queda significativa dos níveis de estrogênio, hormônio que tem papel fundamental na modulação de neurotransmissores e na plasticidade sináptica em áreas como hipocampo e córtex pré-frontal. Essa redução pode impactar circuitos cerebrais ligados à memória e à atenção, levando a queixas frequentes de lapsos de memória, dificuldade de concentração e menor velocidade de raciocínio. Para o tratamento, faça uma avaliação ampla para excluir causas comuns e

reversíveis, como distúrbios do sono, depressão, ansiedade, alterações da tireoide ou deficiência de vitamina B12. Em seguida, analise a possibilidade de terapia hormonal, sempre considerando critérios de segurança e perfil clínico da paciente. Recomendando, ainda, medidas não farmacológicas que comprovadamente ajudam na saúde cerebral, como prática regular de atividade física, alimentação balanceada, estímulo cognitivo e controle rigoroso de fatores de risco cardiovascular.

Outra análise foi realizada para observar a memória prospectiva, como agendamentos de compromissos, além de resolução de problemas.

Distinção

No grupo de 7.251 observadas, 4% usava estradiol transdérmico na forma de adesivos ou géis aplicados na pele ou anéis

vaginais, cremes ou comprimidos, e 2% tomando pílulas. Já 94% das participantes não usavam terapia hormonal. “Nossas descobertas sugerem que o tipo de terapia com estradiol importa, com diferentes formas associadas a diferentes tipos de memória”, disse Galea. “Embora não possamos afirmar que a terapia hormonal causa esses efeitos, ela contribui para a discussão sobre a melhor forma de promover a saúde

Arquivo pessoal



Caio Couto Gonçalves, coordenador de ginecologia e obstetria do Hospital Anchieta

cerebral após a menopausa.”

Uma limitação do estudo foi que a maioria dos participantes era branca e tinha renda mais alta, o que significa que os resultados podem não ser os mesmos para pessoas de outras origens raciais, étnicas ou socioeconômicas. Os dados também não examinaram como a dosagem, a duração ou o momento da terapia hormonal influenciam a cognição.

Duas perguntas para

BRUNA HEINEN, MÉDICA GINECOLOGISTA E ENDOCRINOLOGISTA DO HOSPITAL SANTA LÚCIA, EM BRASÍLIA

Como acontece esse processo no organismo feminino, durante a menopausa, que acaba afetando a atividade cerebral?

A menopausa é marcada por uma redução natural na produção de estrogênio pelos ovários, é sabido que esse hormônio tem papel no tecido cerebral, mas o impacto real da menopausa nas funções cognitivas e na memória ainda é bastante incerto. Vários estudos foram realizados até o momento para avaliar esse impacto, entre eles o SWAN (SWAN Study: Menopause and Midlife Health), um estudo longitudinal realizado no EUA com um número grande de mulheres, observando ao longo dos anos os impactos do climatério e da menopausa em vários aspectos da vida das mulheres. Esse estudo mostrou uma redução transitória na memória e na cognição (medidos por testes cognitivos) durante o período do climatério e menopausa inicial. Portanto, apesar de ser uma queixa comum da menopausa, não se sabe ao certo se essas alterações são relacionadas apenas a redução do estrogênio, se tem relação com outros sintomas da menopausa (fogachos, mudanças de humor, distúrbios do sono) ou o avançar da idade cronológica.

A senhora defende a terapia hormonal como solução para essas queixas?

A terapia hormonal não deve ser indicada apenas para melhora da memória e cognição em mulheres no climatério. Mas mulheres que têm outras indicações de uso da terapia hormonal (fogachos, alterações de humor, distúrbios de sono, alterações ósseas) e estão na janela de oportunidade de uso (os primeiros 10 anos da menopausa), a reposição pode ter algum benefício na memória. Importante lembrarmos que os estudos até o momento ainda são muito controversos sobre o real efeito da TH na memória e na cognição e essa informação deve ser repassada para as pacientes de forma clara. É importante na consulta de uma mulher com queixa de falhas de memória entender o contexto, avaliando se ela se beneficiaria de uma consulta com neurologista para avaliar mais a fundo essa falha de memória e se a terapia de reposição hormonal seria uma boa indicação. (RG)

MUDANÇAS CLIMÁTICAS

Aumenta o risco de tubarões desdentados

As mudanças climáticas interferem, inclusive na dentição dos tubarões. As feras caçadoras dos oceanos estão perdendo os dentes por causa do aumento da acidez da água dos oceanos. Cientistas da Universidade Heinrich Heine de Düsseldorf (HHU), da Alemanha, descobriram que, à medida que o fenômeno ocorre, os dentes desses animais ficam mais fracos e mais propensos a quebrar. Um estudo sobre o assunto foi publicado na revista *Frontiers in Marine Science*.

Os tubarões são famosos por substituírem seus dentes, com novos dentes sempre crescendo à medida que consomem o conjunto atual. Como dependem das presas para capturar seus alvos, isso é vital para a sobrevivência de um dos maiores predadores dos oceanos. Mas a capacidade de regeneração pode não ser suficiente para garantir que eles resistam às pressões de um mundo em aquecimento, em que os oceanos estão se tornando mais ácidos, segundo uma nova pesquisa.

A pesquisa se concentrou apenas nos efeitos químicos da acidificação dos oceanos em tecidos não vivos. Estudos futuros devem examinar as alterações nos dentes, sua estrutura química e a resiliência mecânica em tubarões vivos, disseram os pesquisadores. O experimento mostra, no

entanto, que danos microscópicos podem ser suficientes para representar um problema sério para os animais que dependem dos dentes para sobreviver.

“Os dentes de tubarão, apesar de serem compostos de fosfatos altamente mineralizados, ainda são vulneráveis à corrosão em cenários futuros de acidificação dos oceanos”, disse o primeiro autor do artigo, Maximilian Baum, biólogo da Universidade Heinrich Heine de Düsseldorf (HHU). “São armas altamente desenvolvidas, construídas para cortar carne, não para resistir à acidez do oceano. Nossos resultados mostram o quão vulneráveis até mesmo as armas mais afiadas da natureza podem ser.”

Acidificação

A acidificação dos oceanos é um processo em que o pH diminui, resultando em águas mais ácidas. Isso é impulsionado principalmente pela liberação de CO2 gerado pelo homem. Atualmente, o pH médio dos oceanos do mundo é de 8,1. Em 2300, espera-se que caia para 7,3, tornando-o quase 10 vezes mais ácido do que é atualmente.

No estudo, os cientistas usaram esses dois valores de pH para examinar os efeitos

Max Baum HHU



Tubarão-de-pontas-pretas-de-recife estão entre as espécies que sofrem alterações

de água mais ou menos ácida nos dentes de tubarões-de-pontas-pretas-de-recife. Mergulhadores coletaram mais de 600 dentes descartados de um aquário que abrigava os tubarões. Dezesseis dentes — aqueles que estavam completamente intactos e sem danos — foram usados para o experimento de pH, enquanto outros 36 dentes foram usados para medir a circunferência antes e depois. Os dentes foram incubados por oito semanas em tanques separados de 20 litros.

“Este estudo começou como um projeto de bacharelado e se transformou em uma publicação revisada por pares. É um ótimo

exemplo do potencial da pesquisa estudantil”, disse o autor sênior do estudo, Prof. Sebastian Fraune, que dirige o Instituto de Zoologia e Interações Organísmicas da HHU. “Curiosidade e iniciativa podem desencadear verdadeiras descobertas científicas.”

Em comparação com os dentes incubados a pH 8,1, os dentes expostos a água mais ácida foram significativamente mais danificados. “Observamos danos visíveis na superfície, como rachaduras e buracos, aumento da corrosão radicular e degradação estrutural”, disse Fraune. Os dentes não cresceram e a estrutura da superfície ficou

mais irregular, dando a impressão de imagens 2D. Embora uma superfície dentária alterada possa melhorar a eficiência do corte, ela também pode tornar os dentes estruturalmente mais fracos e mais propensos a fraturas.

Efeitos

O estudo analisou apenas dentes descartados de tecido mineralizado não vivo, o que significa que processos de reparo que podem ocorrer em organismos vivos não puderam ser considerados. “Em tubarões vivos, a situação pode ser mais complexa. Eles poderiam potencialmente remineralizar ou substituir dentes danificados mais rapidamente, mas os custos energéticos disso seriam provavelmente maiores em águas acidificadas”, ressaltou Fraune.

Os tubarões-de-pontas-pretas-de-recife precisam nadar com a boca permanentemente aberta para conseguir respirar, de modo que os dentes ficam constantemente expostos à água. Se a água for muito ácida, os dentes automaticamente sofrem danos, especialmente se a acidificação se intensificar, disseram os pesquisadores. “Mesmo quedas moderadas no pH podem afetar espécies mais sensíveis com ciclos de replicação dentária lentos ou ter impactos cumulativos ao longo do tempo”, destacou Baum. “Manter o pH do oceano próximo à média atual de 8,1 pode ser crucial para a integridade física das ferramentas dos predadores.”