

Cápsula de DHA não PROTEGE CÉREBRO

Estudo conduzido com o padrão-ouro da investigação médica mostra que, embora a suplementação aumente os níveis desse tipo de gordura ômega-3 no sistema nervoso central, a quantidade a mais não melhorou a aprendizagem e a memória

» PALOMA OLIVETO

Durante anos, o ômega-3 foi apontado como um dos grandes aliados da saúde cerebral, mas, segundo um estudo publicado na revista *eBio-Medicine*, do grupo *The Lancet*, a suplementação com essa gordura não protege a memória nem retarda o envelhecimento cerebral. Os autores da Universidade do Sul da Califórnia (USC) esclarecem que não estão dizendo que a substância é inócua. Porém, só o fato de atravessar a barreira que protege o sistema nervoso central e chegar ao cérebro é insuficiente para associá-la à manutenção das funções cognitivas.

O DHA — principal ácido graxo ômega-3 — é obtido naturalmente pelo consumo de peixes gordurosos, como salmão, sardinha e atum. Estudos populacionais têm apontado uma relação estatística entre a ingestão desses alimentos e o risco menor de desenvolver a doença de Alzheimer e outras formas de demência. A indústria de suplementos, porém, transformou essa expectativa em um mercado bilionário, impulsionado pela promessa de proteger a memória e retardar o envelhecimento cerebral.

A nova pesquisa foi conduzida entre 2018 e 2024. Os cientistas avaliaram 365 voluntários de 55 a 80 anos que não tinham demência, mas apresentavam pelo menos um fator de risco para desenvolvê-la. Todos consumiam menos de 200ml na alimentação, quantidade considerada baixa. Os participantes foram distribuídos aleatoriamente para receber 2g por dia suplementação de DHA ou placebo durante 24 meses, em um estudo duplo-cego, randomizado e controlado — metodologia considerada padrão-ouro para avaliar a eficácia de intervenções médicas.

Ao fim dos dois anos de acompanhamento, os pesquisadores não observaram diferenças entre os grupos em testes de memória, atenção, linguagem, velocidade de processamento das informações ou funções executivas. Também não foram encontradas diferenças na perda de volume de regiões cerebrais especialmente vulneráveis ao Alzheimer, como o hipocampo.

Punção lombar

Segundo os autores, estudos anteriores também não detectaram

melhora cognitiva com suplementação de DHA, e uma das suspeitas seria a de que o ácido-graxo não conseguia chegar efetivamente ao cérebro. Para testar essa hipótese, parte dos voluntários concordou em realizar punções lombares para coleta de líquido cefalorraquidiano antes e após o tratamento. A análise dessa substância, que faz uma “faxina” no cérebro, permitiu medir diretamente a quantidade de ômega-3 no sistema nervoso central, algo raramente realizado em ensaios clínicos.

Após seis meses de suplementação, houve aumento expressivo da relação entre DHA e ácido araquidônico no líquido cefalorraquidiano, um marcador utilizado para indicar que o nutriente havia alcançado o cérebro. Assim, os pesquisadores da USC constataram que o suplemento, de fato, atingiu seu alvo biológico. Isso, porém, foi insuficiente para alterar a evolução do envelhecimento cerebral no período analisado.

“Todos nós gostaríamos que existisse uma solução milagrosa para prevenir o Alzheimer, mas nossas descobertas mostraram que os suplementos de óleo de peixe não parecem proteger a saúde cerebral”, disse, em nota, Hussein Naji Yassine, diretor do Centro de Saúde Cerebral Personalizada da USC e principal investigador do estudo. “Embora o ômega-3 desempenhe um papel importante na formação de conexões entre as células cerebrais necessárias para a cognição, nossos resultados não apoiam o uso de suplementos de óleo de peixe como medida preventiva contra o Alzheimer.”

Desafio

Para Yassine, a descoberta não invalida as investigações sobre DHA e memória, mas muda o foco das pesquisas. Ele acredita que o verdadeiro desafio pode ser estimular o cérebro a utilizar essa gordura. Em vez de investir apenas em doses cada vez maiores da substância, será necessário compreender como o órgão a metaboliza gordura depois que ela chega às células nervosas, sustentam.

Os autores também enfatizam que o DHA não perdeu importância. Esse ácido continua sendo um componente essencial das membranas dos neurônios e desempenha papel fundamental no desenvolvimento cerebral, na

PxHere/Divulgação



No estudo norte-americano, a suplementação elevou os níveis de DHA no cérebro, provando que a substância atinge seu alvo biológico

Palavra de especialista

Sem atalho

A indústria do bem-estar acostumou a população a buscar um atalho em cápsulas para cada problema do corpo. No entanto, o organismo não funciona em compartimentos estanques. O ômega-3 consumido pela alimentação, em peixes gordurosos como sardinha, atum e

salmão, traz consigo um ecossistema de minerais, proteínas e gorduras boas que atuam em sinergia. A cápsula isolada tenta reproduzir um efeito que depende da matriz alimentar completa e de um terreno biológico saudável. Na medicina integrativa, a suplementação só entra como ferramenta complementar em uma estratégia global. Se o paciente não dorme bem, não se

movimenta, está sob estresse extremo e tem uma alimentação pobre, a cápsula de ômega-3 se torna apenas uma ilusão confortável. Para proteger a mente e alcançar a longevidade com clareza mental, é preciso cuidar da saúde metabólica como um todo.

SANDRO FERRAZ, médico nutrólogo do Instituto Evoluition (SP)

Arquivo pessoal



comunicação entre células nervosas e em mecanismos relacionados à redução da inflamação. Diversos estudos epidemiológicos mostram que dietas naturalmente ricas em peixes estão associadas à melhor saúde cardiovascular e cerebral. A diferença é que consumir alimentos ricos em ômega-3 ao longo da vida não produz, necessariamente, os mesmos efeitos de iniciar suplementação em idade avançada.

Especialista em nutrição clínica funcional, Adriana Stavro, de São Paulo, explica que a suplementação pode ser indicada em dois casos: quanto a ingestão de ômega-3 pela alimentação é insuficiente ou na presença de condições específicas, como aquelas associadas à saúde metabólica e cardiovascular. “Nem todas as pessoas precisam de suplementação. Uma alimentação equilibrada, com consumo regular de

peixes ricos em ômega-3, pode ser suficiente para atender às necessidades do organismo. Quando indicada, a dose da suplementação deve ser individualizada e orientada por um médico ou nutricionista”, alerta.

“Manter-se saudável ao longo da vida continua sendo a ferramenta mais poderosa que temos para reduzir o risco de Alzheimer, incluindo exercícios regulares, sono de qualidade e uma

dieta equilibrada”, afirmou Hussein Naji Yassine. “Viver um estilo de vida saudável é o equivalente, para o cérebro, a fazer a manutenção regular do carro e trocar o óleo com frequência. O cérebro tem maior probabilidade de perder funções importantes se problemas de saúde em outras partes do corpo não forem tratados, da mesma forma que os motores dos carros param de funcionar se a manutenção regular for negligenciada.”

EVOLUÇÃO

Pegadas revelam complexidade social de ancestral humano

Pegadas ancestrais preservadas às margens do Lago Turkana, no Quênia, apontam que os parentes extintos do homem moderno eram muito maiores do que se imaginava e se deslocavam em grupo há mais de 1,4 milhão de anos. Segundo autores de um artigo publicado na revista *Pnas*, que descrevem um conjunto de rastros fossilizados na região, isso muda a compreensão da ciência sobre os nossos ancestrais.

A equipe utilizou cinzas vulcânicas nas rochas circundantes para datar o rastro como sendo do Pleistoceno Inferior, há cerca de 1,43 milhão de anos. Naquela época, as margens do Lago Turkana eram habitadas por uma variedade de animais, incluindo crocodilos,

elefantes e duas espécies diferentes de ancestrais humanos, ou homínidos: o *Paranthropus boisei*, uma espécie robusta com dentes fortes, e o *Homo erectus*, um possível ancestral direto dos humanos atuais.

Em 2024, integrantes da equipe de pesquisa descreveram um rastro ligeiramente mais antigo na área que preservava pegadas de ambas as espécies de homínidos antigos. Isso revela que as duas coexistiram nesses habitats por centenas de milhares de anos. “Não podemos afirmar como os dois homínidos interagiram nos bancos de lama, mas sabemos que ambos estavam aqui naquele momento”, disse, em nota, a pesquisadora Kay Behrensmeyer, geóloga do Museu Nacional de História Natural do Smithsonian e autora principal.

Kay Behrensmeyer/Smithsonia



Pegadas fossilizadas de diferentes espécies que conviveram no local

Movimento

A equipe analisou a anatomia e os padrões de movimento das pegadas fósseis deixadas por um *Paranthropus* e determinou que as características corporais do indivíduo eram semelhantes às dos humanos — até 1,8m de altura e cerca de 75kg. Isso surpreendeu os pesquisadores, pois, até agora, se acreditava que esse antigo ancestral era muito mais baixa. O sítio arqueológico também revelou que os machos adultos às vezes viajavam em grupos.

“A descoberta sugere uma estrutura social complexa nessa espécie”, disse Neil Roach, pesquisador da Universidade Harvard e coautor do novo artigo. “Eles podem ter vivido em grandes grupos, onde os

machos competiam por parceiras, mas também se toleravam em certos momentos para se protegerem em um ambiente perigoso.”

O sítio de pegadas recém-descrito está entre centenas de passos descobertos em toda margem leste do Lago Turkana. As marcas foram depositadas ao longo de mais de 100 mil anos, e Behrensmeyer acredita que uma melhor compreensão da geologia que as preservou pode esclarecer por que os homínidos locais frequentavam esse ambiente às margens do lago. “Quando encontramos esses fósseis em 1978, jamais imaginávamos que eles se tornariam um conjunto tão grande e forneceriam informações tão abrangentes sobre a ecologia desses homínidos”, disse, com entusiasmo, a geóloga.