

Açúcar na infância: maior RISCO de DEMÊNCIA

Além das doenças já associadas ao consumo precoce, como obesidade, diabetes e até alguns tipo de cânceres, o hábito constante pode estar ligado a um maior risco de desenvolver problemas cognitivos na vida adulta

» ISABELLA ALMEIDA

Em um estudo observacional, cientistas liderados pela Universidade de Ciência e Tecnologia de Hong Kong, na China, descobriram uma relação entre consumo de açúcar no começo da vida e risco de demência mais tarde. O trabalho foi publicado, ontem, na revista *Neurology* e analisou dados de mais de 67 mil pessoas desde o século passado.

Segundo a pesquisa, ter menos contato com açúcar desde o período gestacional até os dois anos foi associado a um menor risco de desenvolver demência mais tarde na vida. O estudo também descobriu que esse hábito alimentar estava relacionado a um atraso no desenvolvimento do declínio cognitivo.

Para o estudo, os pesquisadores analisaram 64.737 pessoas que nasceram antes e depois do racionamento de açúcar no Reino Unido durante a Segunda Guerra Mundial. O ingrediente foi limitado durante e após as batalhas, voltando a estar amplamente disponível em 1953.

“Nossos resultados sugerem que limitar o consumo de açúcar nos primeiros estágios da vida pode trazer benefícios duradouros para a saúde cerebral”, disse o autor do estudo, Jiazhen Zheng, cientista da Universidade de Ciência e Tecnologia de Hong Kong. “Esses resultados mostram a importância potencial da nutrição nos primeiros anos de vida, para reduzir o risco de demência décadas depois.”

Para o trabalho, os participantes foram agrupados de acordo com o período em que ocorreu o racionamento de açúcar. A partir do momento em que os voluntários completaram uma idade média de 55 anos, os pesquisadores utilizaram registros médicos para determinar quais receberam o diagnóstico de demência.

De 15.025 pessoas que viveram o racionamento de açúcar, desde antes do nascimento e durante o primeiro ano de vida, 388 desenvolveram demência. De 15.256 voluntários que passaram por essa restrição até 2 anos, 456 apresentaram a condição. Por fim, de 23.774 nascidos após o fim da limitação, 504 tiveram um quadro demencial.

Após ajustes para idade, sexo e fatores de saúde como hipertensão e diabetes, pesquisadores descobriram que pessoas que vivenciaram o racionamento de açúcar antes do nascimento e até 1 ano apresentaram um risco 21% menor de demência em comparação com quem não passou por esse controle. Para quem viveu a

Imagem de jcomp no Magnific



Limitar o consumo de açúcar nos primeiros estágios da vida pode trazer benefícios duradouros para a saúde cerebral

restrição de acesso ao ingrediente até os 2 anos, as chances de desenvolver a condição foi 23% menor.

Os pesquisadores também descobriram que, em pessoas com níveis mais baixos de açúcar no sangue no início da vida, o desenvolvimento da demência foi retardado por, em média, 2,6 anos.

Ultraprocessados

Carlos Uribe, neurologista do Hospital Brasília, da Rede Américas, diz que, apesar de se tratar de um trabalho observacional, a pesquisa aborda uma relação importante. “O estudo aponta para uma questão que já vem sendo observada há algum tempo: a recomendação de reduzir o consumo de açúcar, especialmente de alimentos ultraprocessados, que costumam conter grandes quantidades de açúcares refinados”, diz o especialista. E alerta: “Esse padrão alimentar já está associado a doenças como obesidade, diabetes, síndrome metabólica e alguns tipos de câncer. Também existem evidências de uma associação com maior risco de demência”.

O médico explica, também, que existem algumas teorias, ainda não confirmadas, sobre alterações metabólicas que ocorreriam dentro dos próprios neurônios e que poderiam ser influenciadas por fatores ambientais, como o consumo excessivo de açúcar refinado. “Alguns pesquisadores chegaram a propor que a doença de Alzheimer poderia ser considerada um ‘diabetes tipo 3’, justamente porque algumas alterações metabólicas observadas nos neurônios lembram mecanismos presentes no diabetes.”

Um grupo menor de participantes também fez exames de imagem cerebral. Pessoas que consumiram menos açúcar no início da vida apresentaram maior volume total de massa cinzenta e menores níveis de hiperintensidades na substância branca, um conhecido marcador de danos ao tecido cerebral.

O médico Igor Viana, especialista em endocrinologia e metabologia, em São Paulo, diz que o consumo excessivo de açúcar, especialmente na forma de bebidas açucaradas e alimentos ultraprocessados, pode prejudicar

a saúde cerebral. “Principalmente porque favorece resistência à insulina, diabetes, ganho de peso, dislipidemia e doença vascular. Estudos observacionais e metanálises recentes encontraram associação entre maior consumo desses líquidos e maior risco de comprometimento cognitivo ou doença de Alzheimer.” Mas ele faz uma ressalva: “Entretanto, a associação não significa necessariamente causalidade, pessoas que consomem muito açúcar podem também apresentar outros hábitos prejudiciais. Ainda não podemos afirmar que o açúcar, isoladamente, causa demência, mas há razões metabólicas e epidemiológicas suficientes para recomendar moderação”.

“Limitar o consumo de açúcares adicionados durante a gravidez e a infância pode ser uma medida benéfica que famílias e comunidades podem adotar, mas são necessárias mais pesquisas para entender melhor como essas exposições precoces influenciam o risco de demência e para orientar as estratégias de saúde pública”, destacou *Zheng*, o autor do estudo.

Duas perguntas para



MARCO PAULO DUTRA JANINO, NEUROCIRURGIÃO E PROFESSOR DE MEDICINA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO UNICEPLAC, EM BRASÍLIA

Quais comidas ou padrões alimentares que já demonstraram ajudar a proteger a saúde do cérebro e reduzir o risco de demência?

As evidências mais consistentes apontam para padrões alimentares como a dieta mediterrânea e a dieta mind. Ambas priorizam frutas, verduras, legumes, grãos integrais, azeite de oliva, peixes, oleaginosas e leguminosas, com menor consumo de carnes processadas, gorduras saturadas e ultraprocessados. Estudos observacionais mostram associação entre maior adesão a esses padrões e menor risco de declínio cognitivo.

Além da alimentação, quais são os principais fatores que aumentam ou reduzem o risco de desenvolver demência ao longo da vida?

Os principais fatores modificáveis incluem controle da pressão arterial, diabetes e colesterol; prática regular de atividade física; sono adequado; não fumar; consumo moderado ou ausência de álcool; manutenção do peso saudável; tratamento da perda auditiva quando presente; controle da depressão e preservação da interação social e da estimulação cognitiva. A idade continua sendo o principal fator de risco não modificável, mas estima-se que uma parcela importante dos casos de demência possa ser postergada ou até mesmo evitada com medidas preventivas.

LEGADO

Geoglifos são encontrados na Amazônia brasileira

Uma pesquisa liderada pela Universidade de Helsinque, na Finlândia, detectou 432 padrões, chamados de terraplenagens, no solo do sudoeste da Amazônia, no Brasil. Desse total, 396 não haviam sido documentados anteriormente. As descobertas, publicadas, ontem, na revista *Nature*, foram feitas em uma área anteriormente habitada pela antiga civilização Aquiry, que, segundo a pesquisa, pode ter sido muito maior do que se imaginava.

Os pesquisadores acreditam que os grandes recintos geométricos com valas, conhecidos como geoglifos amazônicos, deixados pela antiga civilização Aquiry, funcionavam como centros cerimoniais, políticos e de encontro público. As estruturas variam em tamanho, a maior encontrada abrange quase 50 hectares.

Tentativas anteriores de estimar o número de estruturas de terraplenagem na Amazônia foram limitadas porque se basearam apenas em sítios descobertos em áreas desmatadas, onde é mais fácil localizar as estruturas. Agora, com uma forma de levantamento aéreo conhecida como LiDAR, que usa detecção por luz, ajudou a revelar geoglifos ocultos sob a cobertura da floresta tropical.

Martti Pärssinen e seus colegas

realizaram levantamentos LiDAR em uma área de 4.497 km² no sudoeste da Amazônia, incluindo os arredores das cidades de Rio Branco, Lábrea, Boca do Acre e Carauari, no Brasil. O conjunto de dados obtido identificou 432 estruturas de terraplenagem.

Extrapolando esses resultados, e em conjunto com estudos de satélite já existentes, os autores sugerem que a região Aquiry, com cerca de 183.000 km², pode conter de 24 mil a 30 mil estruturas. Além disso, eles estimam que a civilização Aquiry tenha sustentado aproximadamente de 1,25 a 3 milhões de pessoas em seu auge, entre 100 e 300 d.C., o que sugere que seu impacto sobre os solos, a estrutura florestal e a biodiversidade da Amazônia foi maior do que se pensava anteriormente.

Mais compreensão

Segundo a geóloga Mayara Fraeda, professora da Universidade Federal do Amazonas (Ufam) e apoiada pelo Instituto Serrapilheira, a descoberta reforça a ideia de que a Amazônia foi muito mais ocupada e transformada por sociedades pré-colombianas do que se imaginava há algumas décadas. “Essas terraplenagens são evidências de planejamento e organização da paisagem,

Martti Pärssinen



Grandes recintos geométricos com valas, conhecidos como geoglifos amazônicos: marcas da civilização Aquiry

mostrando que esses povos modificavam o ambiente de forma estruturada. Sem dúvidas, o LiDAR vem se mostrando uma ferramenta robusta, com inúmeras aplicações, e tem permitido identificar estruturas antes escondidas pela floresta, ampliando significativamente nosso conhecimento sobre a ocupação humana da região.”

“Esses resultados, integrados a estudos anteriores, ajudam a reconstruir a evolução da paisagem amazônica e a compreender

melhor a interação entre os processos naturais e a ação humana ao longo do tempo. Além disso, o estudo reforça a importância de investir em pesquisas científicas na Amazônia. Ainda conhecemos apenas uma pequena fração desse rico território, que reúne patrimônios geológicos, arqueológicos e biológicos. Certamente, muitas outras descobertas ainda virão e continuarão a transformar nossa compreensão da região”, completou a professora.

Segundo a pesquisa, a civilização Aquiry ocupou uma área menor que 3% da Grande Amazônia, contudo, a região pode conter mais estruturas de terraplenagem do que se previa anteriormente para toda a bacia amazônica. Os autores concluem que, caso concentrações semelhantes de estruturas de terraplenagem ocorram em outros locais, as estimativas das populações pré-coloniais e seu impacto local deverão ser reavaliadas. (Isabella Almeida)