

# O USO DA ALIMENTAÇÃO PARA AUXÍLIO DA PREVENÇÃO E CONTROLE DO ALZHEIMER: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Ana Paula de Araújo Campelo (Acadêmica do Curso de nutrição da FACISA/UFRN)  
Taynara da Silva de Lima (Acadêmica do Curso de nutrição da FACISA/UFRN)  
Ana Caroline de Araújo (Acadêmica do Curso de nutrição da FACISA/UFRN)  
Bárbara Maria Medeiros Oliveiras (Acadêmica do Curso de nutrição da FACISA/UFRN)  
Laura Livia de Araújo Peres (Acadêmica do Curso de nutrição da FACISA/UFRN)  
Jéssyca Camila Carvalho Ramos da Rocha (orientador)

Email: anapaulaaraujocampelo64520@gmail.com, taynaradasilva7@gmail.com, carolnutri2901@gmail.com, barbara.oliveira.013@ufrn.edu.br, laura.araujo.084@ufrn.edu.br, jessycacamila30@gmail.com.

## 1. INTRODUÇÃO

Em países desenvolvidos é visto um fenômeno chamado inversão da pirâmide etária, em que acontece o envelhecimento populacional. Nesta mais recente realidade, a alimentação pode ter um papel fundamental para garantir melhor qualidade de vida. De igual modo, é visto que uma alimentação adequada e equilibrada faz parte de fatores essenciais para melhor desenvolvimento e controle da saúde, impedindo assim, o surgimento de doenças que têm maior recorrência na velhice, como é o caso da patologia neurodegenerativa Doença do Alzheimer (DA), na qual é encontrada em posição mais comum entre idosos, Com sintomas progressivo (SILVA et al, 2023). Neste caso, a alimentação rica em algumas vitaminas e minerais pode ter papel importante para auxiliar na prevenção e controle da DA.

Desta forma, o presente estudo tem o objetivo de fazer um levantamento de dados sobre importância e uso de alimentos ricos em vitaminas do complexo B, vitamina C, D e minerais como Selênio e Zinco e as propriedades do ômega 3, como auxiliares para retardar o aparecimento da DA e amenizar os sintomas mais comuns da doença.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa consiste em uma revisão narrativa da literatura e bases de dados, *PubMed*, *Science Direct* e Google Acadêmico, em que foi utilizado artigos dos últimos 15 anos. A partir dos descritores, foram selecionados resultados, nos quais, foram descartados pesquisas com animais. Priorizando apenas aqueles relacionados a DA com a Vitaminas do Complexo B e Vitaminas C, D e os minerais como Selênio e Zinco e as propriedades do ômega 3.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Verifica-se diante da presente pesquisa, resultados favoráveis para a prevenção da DA no consumo de Vitaminas do complexo B, tendo ênfase nas Vitamina B9 e B12. É visto que seu déficit pode ser um precursor para doenças neurológicas. Resultados similares, foram encontrados no Ômega 3 e no Zinco. Estudos apontam que deficiência em seu consumo, podem gerar declínio cognitivo. No entanto, a Vitamina D demonstrou-se ser um ótimo imunomodulador. Em todos, foram encontrados funções antioxidantes e anti-inflamatórias.

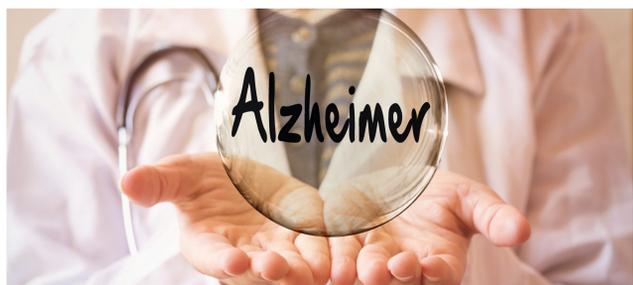


TABELA 1. A FUNCIONALIDADE E DEFICIÊNCIA DOS NUTRIENTES

Nutrientes	Funções	Deficiência
Vitamina B (B9 e B12)	Anti-inflamatório	Está associada a doenças neurodegenerativas
Vitamina C, Ômega 3*, Selênio* e Zinco	Antioxidante* e anti-inflamatório	Declínio cognitivo*
Vitamina D	Imunomodulador	Declínio cognitivo

Fonte: Autoria Própria, 2023.

Avaliam-se que as células do cérebro podem ser afetadas por danos oxidativos, nesse sentido, Acredita-se que dietas com alto teor antioxidantes e anti-inflamatório podem ajudar na prevenção e no controle da DA. Desta forma, é visto que alimentos rica em vitaminas do complexo B, vitaminas C, D e ômega 3 (OLGADO et al, 2022), minerais como Selênio e Zinco, são considerados ótimos antioxidantes e anti-inflamatórios, responsáveis por combater processos oxidativos, que em conformidade com hábitos de vida saudáveis, têm um importante papel para auxiliar na prevenção e controle da DA (MARCHETTI et al, 2022).

## 4. CONCLUSÃO

Portanto, diante dos aspectos citados, é visto que algumas vitaminas e minerais têm papel fundamental para manutenção das funções biológicas, antioxidantes, anti-inflamatório, assim como, fundamental para o desempenho do sistema imunológico contribuindo para melhor qualidade de vida, dispondo de fatores com funções essenciais que podem auxiliar na prevenção e controle da DA.

## 5. REFERÊNCIAS

MARCHETTI, M. F. et al.. Associação entre deficiência de zinco e declínio cognitivo em idosos da comunidade. *Ciência & Saúde Coletiva*, [s. l.], v. 27, n. 7, p. 2805–2816, 1 fev. 2023

OLGADO, Vanessa Martins; GELAMOS, Antonio Carlos; OLIVEIRA, Renata Guilherme; BOMFIM, Natália da Silva. Alimentação como fator protetor no desenvolvimento da doença de Alzheimer. *Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal Of Health Research*, [s. l.], v. 23, n. 1, p. 124-133, 8 abr. 2022. DOI <http://dx.doi.org/10.47456/rbps.v23i1.21014>. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/rbps/article/view/21014>. Acesso em: 18 set. 2023

SILVA, P. V. DE C; SILVA, C. M. P. DA; SILVEIRA, E. A. A. DA. A família e o cuidado de pessoas idosas com doença de Alzheimer: revisão de escopo. *Escola Anna Nery*, [s. l.], v. 27, 28 set. 2023. DOI <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2022-0313pt>. Disponível em: <https://www.scielo.br/jean/a/87hbjH87Xj9kWxcxhPJJNs/#>. Acesso em: 18 set. 2023