

IMPACTO DO ESTILO DE VIDA NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DO ALZHEIMER

Gabriel Fernandes de Lima ¹
André Soares da Cunha ²
Fabiana Camila Guedes Cunha ³
Gabriele Fernandes de Lima ⁴
Isabelly Queiroga Dantas ⁵
Ezymar Gomes Cayana ⁶

RESUMO

O Alzheimer é a doença neurodegenerativa que mais acomete os idosos em todo o mundo, causando mais da metade dos casos de demência nessa população. É caracterizado por uma deterioração da cognição e da memória, devido a uma progressiva morte de neurônios, gerando péssimas consequências no cotidiano dos pacientes. No intuito de encontrar uma forma de prevenir e de regredir os sintomas do Alzheimer, muitos estudos sobre a relação do estilo de vida com essa patologia foram realizados. Portanto, o objetivo desta revisão é analisar o impacto de hábitos de vida saudáveis na prevenção e no tratamento dessa neurodegeneração. Para isso, realizou-se uma busca nas bases científicas de dados PubMed, SciELO e Lilacs, utilizando os descritores em inglês “lifestyle” AND “Alzheimer disease” AND “prevention” OR “treatment”. Observou-se que um bom estilo de vida, resultante de alimentação adequada, atividade física regular, contínuo estímulo cognitivo, consumo moderado de álcool e a não adesão ao tabagismo, influencia positivamente para prevenir o Alzheimer e para tratar os sintomas daqueles que já possuem a doença. Os estudos indicaram que, através desses bons hábitos, é possível construir uma “reserva cognitiva”, a qual é responsável por promover uma resiliência cerebral, retardando a neurodegeneração. Esses resultados promissores evidenciam a importância da realização de maiores pesquisas em tal área, com o objetivo de elucidar as possibilidades de prevenção e de tratamento dessa patologia que acomete milhões de idosos.

Palavras-chave: Doença de Alzheimer, Idosos, Estilo de vida, Prevenção, Tratamento

¹ Graduando do Curso de Medicina da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, fernandes.lima@estudante.ufcg.edu.br;

² Graduando do Curso de Medicina da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, andre.cunha@estudante.ufcg.edu.br

³ Graduanda do Curso de Medicina da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, fabiana.camila@estudante.ufcg.edu.br;

⁴ Graduanda do Curso de Medicina da Unifacisa, gabifernandesdli@gmail.com;

⁵ Graduanda do Curso de Medicina da Unifacisa, jisabelly.dantas@maisunifacisa.com.br;

⁶ Professor orientador: Doutor, Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, ezymar.gomes@professor.ufcg.edu.br.