

A NUTRIÇÃO NA PREVENÇÃO DO ALZHEIMER: EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS E ABORDAGENS DIETÉTICAS

Maria Eduarda Albuquerque Landim¹.

DOI: 10.47094/IICOLUBRASMU.2025/RS.3

RESUMO: Introdução: A Doença de Alzheimer (DA) é a forma mais comum de demência, caracterizada pela perda progressiva da função cognitiva. A ausência de tratamentos curativos eficazes impulsiona a pesquisa em estratégias preventivas, especialmente relacionadas ao estilo de vida. A nutrição tem se destacado como um fator modificável que pode atuar sobre mecanismos neurodegenerativos, como a neuroinflamação, o estresse oxidativo e a disbiose intestinal. Objetivo: Revisar sistematicamente a literatura para avaliar a eficácia de padrões dietéticos específicos na modulação de marcadores cognitivos e neurofisiológicos associados à prevenção da Doença de Alzheimer. Metodologia: A busca foi realizada nas bases PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde, com os descritores “Dieta Saudável”, “Nutrição Saudável”, “Prevenção” e “Doença de Alzheimer”, combinados por operadores booleanos “OR” para expandir e “AND” para cruzar os termos, resultando inicialmente em 531 artigos, publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português e inglês, com foco direto na relação entre dieta e prevenção da DA. Os artigos fora desse período, indisponíveis na íntegra ou que não tratavam especificamente do tema foram excluídos, totalizando 14 estudos incluídos. Resultados: As pesquisas indicam que padrões alimentares saudáveis, como a Dieta MIND e a Mediterrânea, são associados à prevenção da Doença de Alzheimer (DA) e ao retardo do declínio cognitivo. A Dieta MIND, combinação das dietas Mediterrânea e DASH, mostra-se promissora em estudos observacionais, embora ensaios clínicos randomizados apresentem resultados mistos. Nutrientes como vitaminas C, E, B (incluindo tiamina, presente em leguminosas) e polifenóis oferecem proteção neurodegenerativa por suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. A modificação da microbiota intestinal influencia o eixo intestino-cérebro, reduzindo patologias por metabólitos benéficos. O consumo de leguminosas é vital pelo seu teor de tiamina. Dietas ricas em gorduras saturadas e álcool excessivo aumentam o risco. A intervenção dietética precoce, aliada a um estilo de vida saudável, prolonga a vida sem demência. Conclusão: Intervenções nutricionais, sobretudo baseadas em padrões alimentares saudáveis, apresentam potencial na prevenção da doença do Alzheimer. No entanto, são necessários ensaios clínicos randomizados, de longo prazo e com avaliação de biomarcadores, que comparem diferentes abordagens dietéticas (como MIND, mediterrânea e low-carb) e contribuam para a padronização de recomendações eficazes.

PALAVRAS-CHAVE: Dieta. Prevenção. Intervenção nutricional.