

# SETEMBRO LILÁS como prevenir o Mal de Alzheimer

Doença atinge mais de 1,5 milhões de brasileiros; estimativas apontam que a média global pode chegar a 74,7 milhões

Em setembro, é realizada a campanha de conscientização à Doença de Alzheimer, principal tipo de demência, que corresponde de 60% a 80% dos casos. De acordo com dados do Ministério da Saúde, no Brasil, o número de pacientes com a doença chega a 1,5 milhões. Segundo estimativas da Alzheimer's Disease International, os números globais poderão chegar a 74,7 milhões, em 2030, e 131,5 milhões, em 2050. A doença não tem cura, mas existem formas de prevenir ou retardar o aparecimento dela.

A geriatra e especialista em medicina preventiva, Márcia Umbelino, explica que a doença pode começar a dar sinais até 20 anos antes do diagnóstico. "Existem medidas que previnem diversos tipos de doenças, principalmente as neurodegenerativas. Então, com o aumento da expectativa de vida, surge também a necessidade de se prevenir das doenças que podem nos acompanhar por tantos anos e que são incuráveis, como o Alzheimer", completa a médica especializada no tratamento e prevenção de doenças neurodegenerativas.

Os sinais da doença e os déficits cognitivos que a antecedem precisam ser identificados antes do tratamento, o mais cedo possível, para que a doença possa ser controlada. Entre eles estão problemas na memória, pensamento e comportamento. Nos estágios iniciais, os sintomas podem ser mínimos, mas pioram conforme a doença causa mais danos ao cérebro.

A geriatra explica que sintomas como: problemas para completar tarefas que antes eram fáceis, dificuldades para a resolução de situações, mudanças no humor ou personalidade, isolamento social, piora na comunicação (tanto escrita quanto falada), confusão sobre locais, pessoas e eventos e alterações visuais como, por exemplo, obstáculos para entender imagens, são sinais que se encontram em pessoas com Alzheimer, ou com o princípio da doença.

## Prevenção é o melhor remédio

Um estudo realizado por cientistas da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e da Universidade de São Paulo (USP) apontou que exercícios resistidos, como a musculação, previnem e diminuem os avanços do Alzheimer. Isso porque o nível de cortisol, hormônio que, quando está em alta se torna neurotóxico e está diretamente relacionado ao estresse e fator de risco para desenvolvimento da doença, diminui muito. A principal causa é o fator desinflamatório causado pelos exercícios. "A contração dos músculos leva a produção de hormônios que vão ajudar na saúde física e cerebral", acrescenta Márcia.

"A prevenção consiste em manter o corpo em equilíbrio. Hábitos como dormir e se alimentar bem, evitar bebida alcoólica, não se estressar e fazer modulação hormonal, que ajuda a não

**A doença não tem cura, mas existem formas de prevenir ou retardar o aparecimento dela**



entrar em um processo depressivo e não evoluir para um quadro demencial, são formas de prevenir. A modulação equilibra e estabiliza o corpo metabolicamente e energeticamente, o que também faz parte do tratamento preventivo", esclarece Umbelino.

## Formas de tratamentos

Apesar de a maioria dos brasileiros considerarem a saúde como uma prioridade, dados do Sistema Único de Saúde (SUS) mostram que 71% não fazem atividades voltadas à prevenção e promoção de cuidados, como praticar atividades físicas. Infelizmente, esse é um dos motivos para doenças evitáveis continuarem aumentando. Apesar do Alzheimer não ter cura, existem tratamentos que vão melhorar a qualidade de vida do paciente. "Claro que, quando a doença é diagnosticada no início, é muito mais fácil de

ser tratada e diminuir os efeitos dela. Há medicamentos para tratar os sintomas de demência, eles funcionam aumentando os neurotransmissores no cérebro", explica a geriatra Márcia Umbelino.

A soroterapia é uma aliada no tratamento, principalmente nas fases iniciais. Segundo a geriatra, com a técnica é possível receber as medicações do Alzheimer de forma mais eficaz, uma vez por semana, diminuindo a quantidade de comprimidos que se ingere diariamente. O efeito é melhor por ser injetável e ir direto para o organismo, sem perda no estômago. "Com a soroterapia, conseguimos inserir na veia do paciente vitaminas, minerais e aminoácidos que ajudam na produção dos neurotransmissores, que são os mais afetados em um processo demencial e na alteração de cognição", completa a médica.

A geriatra reforça a importância de procurar um médico logo que note algum sintoma. "Detectar o Alzheimer ainda não é algo simples. Existe o teste de DNA, mas apenas 2% dos casos têm causa hereditária. É preciso, portanto, ficar atento aos sinais iniciais. Alguns outros problemas de saúde tratáveis podem ser confundidos com demência, como deficiência de vitamina B12 ou a névoa mental, condições que podem ser resolvidas com reposição hormonal ou suplementação", complementa a médica.

O diagnóstico do Alzheimer deve incluir uma anamnese específica, exames de sangue, testes cognitivos e avaliação de imagens do cérebro e do estado clínico do paciente. O diagnóstico correto é importante também porque existem outros tipos de demência e o tratamento para cada uma delas é diferenciado.

## Estudo lista hábitos que ajudam prevenir demência

Jiun-Jelin/ Divulgação

Um novo estudo publicado no periódico da Academia Americana de Neurologia trouxe dados animadores sobre a prevenção de demência, doença que afeta hoje mais de 1 milhão de brasileiros, de acordo com a Associação do Alzheimer.

Após acompanhar 11.561 voluntários por 26 anos, os cientistas da Universidade do Mississippi, nos Estados Unidos, concluíram que cultivar sete hábitos de vida saudável diminui o risco de desenvolver essa síndrome cognitiva. O grande achado é que isso vale também para pessoas com predisposição genética à demência.

"Esse estudo reforça vários outros que já foram apresentados sobre uma série de fatores ambientais que conseguem modificar a possibilidade da enfermidade ou pelo menos postergar em quem tem predisposição genética", afirma o neurologista Adalberto Studart Neto, membro da ABNeuro (Academia Brasileira de Neurologia).

A pesquisa foi realizada com base nos sete fatores de saúde cardíaca e cerebral definidos pela Associação Americana do Coração: ser fisicamente ativo, ter uma alimentação balanceada, não estar acima do peso, não fumar, manter uma pressão arterial saudável, controlar o colesterol e diminuir o açúcar no sangue.

Os participantes, que tinham idade média de 54 anos no início da investigação, receberam uma pontuação que levava em conta seus marcadores genéticos e os sete hábitos definidos pela associação.

Ao final do estudo, os autores constataram que aderir a ações posi-



Pesquisadores da Universidade do Mississippi observaram mais de 11 mil voluntários por 26 anos

tivas para saúde do cérebro e coração foi associada a uma redução de até 43% no risco de desenvolver demências, como Alzheimer e demência senil, mesmo quando a genética está envolvida.

"Estudos já vinham apontando a influência desses fatores de risco em relação à população geral. Quando começamos a refinar esses dados e descobrir que isso vale também para indivíduos em cenários adversos, se mostra a importância do controle desses aspectos", comenta a psiquiatra Valeska Marinho, coordenadora do Centro para Doença de Alzheimer do IPUB/UFRJ (Instituto de

Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro).

"Quando você adota bons hábitos, pode controlar ou amenizar de forma muito efetiva esse fator genético", complementa o cardiologista Luciano Drager, diretor de Promoção e Pesquisa da Soesp (Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo).

Apesar do desenvolvimento do intelecto sempre ser lembrado como uma forma de evitar as síndromes cognitivas, a saúde cardiovascular é decisiva para quem quer postergar o aparecimento desse problema.

Drager explica que hipertensão, colesterol alto e diabetes são condi-

ções capazes de lesionar os neurônios.

"Eles são muito sensíveis. Quando você tem uma redução de irrigação dos vasos para o cérebro, isso ativa uma série de mecanismos de inflamação e estresse que acabam contribuindo para diminuir o suprimento de oxigênio e lesionar os neurônios. Ao longo do tempo, isso leva à perda dessas células", relata. O especialista da Soesp alerta que esse processo acontece mesmo na ausência de um derrame, de forma lenta e progressiva, o que afeta a cognição.

O neurologista Adalberto Neto lembra que problemas cardiovasculares afetam de forma direta o fun-

cionamento do cérebro. Um exemplo é a doença dos pequenos vasos, causada principalmente por hipertensão e diabetes.

"A pessoa sofre pequenos acidentes vasculares cerebrais isquêmicos, que são silenciosos, mas que ao longo do tempo vão se acumulando e levam à demência", explica o especialista.

Uma pesquisa realizada na Finlândia e publicada no The Lancet mostrou a influência desses fatores na prevenção da síndrome. Os cientistas acompanharam por dois anos um grupo de 2.000 idosos, com idade média de 69 anos. A turma que recebeu treinos de memória, praticou exercícios, mudou a alimentação e teve a saúde cardíaca acompanhada por especialistas apresentou uma taxa menor de demência.

O neurologista conta que um trabalho dentro dos mesmos moldes será realizado em nove países da América Latina, incluindo o Brasil, para entender o efeito desses hábitos na população do nosso continente. Aqui, ele está sendo conduzido pelo Hospital das Clínicas da FMUSP (Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo), onde Neto atua. Quem deseja participar, pode se inscrever por email.

"Nas últimas décadas, os estudos têm demonstrado o poder da atividade física regular no adulto de meia idade e no idoso, em parte porque ajuda a controlar os fatores de risco, mas também por gerar um melhor metabolismo do cérebro", afirma o membro da ABNeuro

Por Maria Tereza Santos (Folhapress)