

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 20 de dezembro de 2013**

### **As vitaminas ajudam a prevenir a doença de Alzheimer A mídia de notícias ignora os benefícios dos suplementos. . Novamente**

(OMNS 20 de dezembro de 2013) A suplementação nutricional com antioxidantes e vitaminas do complexo B ajuda a prevenir a demência. Metade de todos os casos de Alzheimer, a forma mais comum de demência, pode ser atribuída a fatores de risco alimentares e de estilo de vida conhecidos, e pelo menos um quinto dos casos atuais podem ser evitados agora.

Mas não há dinheiro para pesquisas de prevenção ou vontade política suficiente para colocar as medidas de prevenção em ação. Até o momento, dezenas de bilhões de dólares foram gastos no desenvolvimento de medicamentos, nenhum dos quais provou interromper ou retardar o processo da doença. Ainda assim, estudos já mostraram que as vitaminas B diminuíram a taxa de encolhimento do cérebro nas áreas afetadas pelo Alzheimer em quase nove vezes, bem como diminuíram drasticamente a perda de memória em pessoas com comprometimento cognitivo leve, o precursor do Alzheimer. Outros fatores preventivos promissores incluem exercícios; controlar o açúcar no sangue e a pressão arterial; óleos de peixe ômega-3; e se envolver em mais atividades sociais.

"Dos milhões de libras até agora prometidos para pesquisas sobre demência pelo governo do Reino Unido, nenhuma foi gasta em prevenção", disse o professor David Smith, da Universidade de Oxford. O grupo de pesquisa do Dr. Smith identificou pela primeira vez que quase metade das pessoas com mais de 60 anos tem vitamina B12 insuficiente para impedir o encolhimento acelerado do cérebro. Ele acredita que precisamos acordar para o fato de que é improvável que o Alzheimer seja prevenido por remédios.

Prevenção da atrofia da substância cinzenta relacionada à doença de Alzheimer por tratamento com vitamina

B: <http://www.pnas.org/content/early/2013/05/16/1301816110.full.pdf+html>

Vitaminas B12, B6 e ácido fólico comprovado lento Alzheimer em estudo: <http://www.healthcentral.com/alzheimers/c/62/160989/vitamins-b12-shown-alzheimer/>

Baixo status de vitamina B-12 na doença de Alzheimer confirmada: <http://jnnp.bmj.com/content/74/7/959.full.pdf+html>

## **Maneiras de usar nutrição e estilo de vida para prevenir a doença de Alzheimer:**

**Coma peixes** - Coma peixes três a quatro vezes por semana, com pelo menos duas porções de peixes gordurosos (salmão, cavala, arenque, arenque, sardinha ou atum). Coma mais nozes e sementes, de preferência crus.

**Aumente os antioxidantes** - Coma pelo menos seis porções de vegetais e frutas de cores vivas. Vitamina E suplementar (tocoferóis e tocotrienóis mistos naturais) 400 UI e vários milhares de mg de vitamina C por dia são boas idéias.

**Corte o açúcar e os carboidratos refinados** - Siga uma dieta de estilo mediterrâneo de baixa carga glicêmica, com carboidratos "inteiros" de liberação lenta. Minimize o açúcar, bebidas açucaradas e sucos.

**Tome vitaminas B** - suplementar com vitamina B6 (20mg), B12 (500mcg), niacinamida (400 mg) e ácido fólico (400mcg) é uma precaução sensata. Pessoas com homocisteína elevada precisam de uma ingestão maior de vitaminas suplementares para prevenir o encolhimento do cérebro.

**Limite o café e pare de fumar** - em vez disso, escolha chá verde ou de ervas.

**Seja ativo** - mantenha-se física, social e mentalmente ativo, aprendendo coisas novas.

Ray Hodgson tentou essa abordagem. Ele tomou vitaminas B e também melhorou sua dieta, comendo mais peixe, vegetais e alimentos integrais e reduzindo o açúcar. "O efeito foi notável", disse ele. "Enquanto eu vinha esquecendo nomes e achando difícil adquirir novas habilidades, minha memória e concentração estão definitivamente melhores."

Os custos mundiais da demência em 2010 foram estimados em mais de US \$ 600 bilhões. A prevenção da demência, portanto, não apenas evitaria uma enorme quantidade de sofrimento humano, mas também economizaria enormes somas de dinheiro.

### **Aprender mais:**

Altas doses de vitaminas combatem a doença de Alzheimer: por que os médicos não as recomendam agora? <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n25.shtml>

A niacinamida restaura a cognição em camundongos transgênicos com doença de Alzheimer: <http://www.jneurosci.org/content/28/45/11500.full.pdf+html> (o download do pdf pode levar alguns instantes)

Há mais informações na Internet sobre como a niacinamida pode ajudar a Alzheimer, como este artigo: <http://www.alternative-medicine-digest.com/alzheimers-treatment.html>

Vitaminas E, C reduzem o risco de Alzheimer, estudo afirma: <http://www.cnn.com/2004/HEALTH/conditions/01/20/alzheimers.vitamins.reut/> <http://www.theglobeandmail.com/life/vitamins-ec-cut-alzheimers-risk-study-says/article992961/> / Pessoas em idade de aposentadoria que tomaram suplementos de vitamina E e C diariamente viram seu risco de doença de Alzheimer despencar em quase 80 por cento. Texto completo do estudo original: <http://archneur.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=785249>

Grant WB. (2014) Tendências na dieta e na doença de Alzheimer durante a transição nutricional no Japão e países em desenvolvimento. J Alzheimers Dis. 01 de janeiro de 2014; 38 (3): 611-20. doi: 10.3233 / JAD-130719. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24037034>

Dean C. (2007) The Magnesium Miracle. Ballantine Press. ISBN-13: 9780345494580

### **Medicina nutricional é medicina ortomolecular**

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>