

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 1º de maio de 2025

O maior projeto de pesquisa de prevenção de demência do mundo - aberto para inscrições on-line

A cada três segundos, alguém no mundo desenvolve demência e a taxa está aumentando. Bilhões de dólares foram gastos na busca de uma droga que possa bloquear o acúmulo prejudicial de placas no cérebro, que se acredita ser fundamental para a doença. Mas os resultados não são impressionantes e os efeitos colaterais incluem sangramento no cérebro.

Agora essa imagem sombria está sendo transformada de uma maneira notável e surpreendente. Em vez de depositar nossas esperanças em outro medicamento novo, poderoso e caro, evidências crescentes sugerem que abordagens aparentemente desatualizadas, como dieta, estilo de vida e mudanças ambientais, podem reduzir drasticamente o número de casos de Alzheimer.

Um grupo internacional [de especialistas em prevenção de Alzheimer](#) estimou que mais de 80% dos casos poderiam ser evitados dessa maneira. Um estudo na Holanda no ano passado descobriu que apenas ter bons níveis de vitamina D, ômega-3, encontrado em peixes oleosos, e vitaminas B reduz o risco de demência em 75%. [1] Outras mudanças também podem ter um efeito benéfico, como exercícios regulares, manter-se mentalmente ativo e reduzir a ingestão de açúcar. Esta última mudança é especialmente eficaz, pois os diabéticos têm o dobro do risco de declínio cognitivo.

"Tornar-se um paciente com Alzheimer é quase sempre uma escolha", diz o neurologista Dr. David Perlmutter, membro do grupo de especialistas, que acredita que a dieta e o estilo de vida, muito mais do que os genes, estão impulsionando o aumento da doença de Alzheimer.

O Dr. Mark Hyman, médico de família, concorda. "A ciência é clara: a comida é o remédio mais poderoso que temos para prevenir, reverter e até tratar a demência."

O próximo grande desafio é descobrir qual combinação de mudanças tem o maior impacto. Isso está sendo investigado pelo grupo sem fins lucrativos de prevenção de Alzheimer foodforthebrain.org.

Tendo testado mais de 200.000 pessoas no Reino Unido, hoje está lançando um projeto de pesquisa global para descobrir as combinações mais impactantes de medidas de prevenção. Eles agora estão convidando pessoas de todo o mundo a preencher um questionário online gratuito de dieta e estilo de vida e um teste de função cognitiva.

O projeto, liderado pelo neurocientista Dr. Tommy Wood, professor associado da Universidade de Washington, visa rastrear mais de 20 milhões de pessoas: um milhão dos Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, Alemanha, Polônia, Brasil, Japão e 10 milhões na China, que tem a maior prevalência de demência do mundo.

Na China, o projeto é apoiado pela Associação Nacional de Saúde da China e pelo ex-ministro da Saúde Gao Qiang. "Devemos popularizar a prevenção", diz ele. "Com 300 milhões de pessoas com mais de 60 anos, esse deve ser o nosso foco. Esta iniciativa é o caminho a seguir. É algo que todos podem fazer, agora, por si mesmos." O presidente da

Associação Nacional de Saúde da China, Wu YingPing, acredita que é a combinação de dieta, suplementação nutricional e estilo de vida que pode afetar a prevenção da demência.

O principal especialista em prevenção da China, o professor Jin-Tai Yu, da Universidade Fudan, em Xangai, acrescenta: "Pode ser possível prevenir até 80% dos casos de demência se todos os fatores de risco conhecidos forem abordados". As que ele considera especialmente eficazes são as vitaminas B, que reduzem os níveis de um aminoácido tóxico encontrado no cérebro chamado homocisteína. Altos níveis de homocisteína podem danificar as células cerebrais e os vasos sanguíneos.

Sua pesquisa, juntamente com os resultados do principal especialista em prevenção da Universidade de Oxford, Professor David Smith, que analisou dados do Bio Bank do Reino Unido, já mostrou que até 73% dos casos de demência são evitáveis [\[2\]](#), mesmo sem levar em conta os benefícios da vitamina B e ômega-3.

"Nossa pesquisa em Oxford encontrou quase nove vezes menos encolhimento em áreas do cérebro associadas à doença de Alzheimer naqueles que tomavam suplementos de vitamina B que tinham homocisteína aumentada [\[3\]](#), que é comum entre pessoas com mais de 60+, e nos primeiros sinais de demência", diz o professor Smith.

O professor Joshua Miller, presidente do departamento de Ciências Nutricionais da Universidade Rutgers, concorda: "A homocisteína elevada no sangue é um marcador precoce estabelecido para um risco aumentado de declínio cognitivo relacionado à idade e doença de Alzheimer. É importante ressaltar que a homocisteína elevada no sangue é facilmente medida e pode servir como um "canário na mina de carvão" que pode prever o que está por vir muito antes de ocorrer uma deterioração evidente. Isso dá tempo para medidas preventivas, como suplementos de vitamina B, que reduzem de forma muito eficaz a homocisteína no sangue, e suplementos de ácidos graxos ômega-3, que provavelmente aumentam os efeitos da redução da homocisteína.

O Dr. Mark Hyman está apoiando Robert F. Kennedy Jr., o recém-nomeado Secretário de Saúde, na campanha para 'Tornar a América Saudável Novamente'. "Nosso sistema de saúde está falhando porque trata os sintomas em vez de abordar as causas profundas da doença. Apoio totalmente o compromisso de Robert F. Kennedy Jr. em pesquisar os fatores subjacentes às doenças crônicas e garantir essa prevenção. Se realmente queremos que a América seja saudável novamente, devemos mudar nosso foco do gerenciamento de doenças para a criação de saúde", diz o Dr. Hyman.

Como você se concentra no que provavelmente está contribuindo para o seu risco? Há um ["Check-up de Prevenção de Alzheimer" de 3 minutos](#) que resolve seus elos mais fracos com muitas dicas úteis sobre como reduzir seu risco. Os participantes são então convidados a fazer um teste de função cognitiva on-line gratuito e validado e a opção de enviar uma picada de sangue por meio de um kit de teste caseiro, para medir a vitamina D, ômega-3, vitamina B e o nível de açúcar no sangue. Todos os dados coletados são anonimizados para fins de pesquisa. Os dados estarão disponíveis para pesquisadores de prevenção em todo o mundo.

O professor Peter Garrard, diretor do Grupo de Pesquisa de Demência da St George's, Universidade de Londres, no Reino Unido, diz: "É vital que biomarcadores funcionais como homocisteína (para vitaminas B) e ômega-3 sejam medidos nesta pesquisa porque podem ser alterados com intervenções nutricionais e estão associados à redução de risco."

"O objetivo desta campanha global é coletar dados sobre dieta, estilo de vida, biomarcadores sanguíneos e função cognitiva em uma escala sem precedentes. Com

esses dados, esperamos descobrir quais mudanças no estilo de vida têm maior probabilidade de prevenir o declínio cognitivo cedo o suficiente para minimizar o risco de demência de um indivíduo no futuro", diz o Dr. Tommy Wood.

"Nosso objetivo é descobrir as mudanças mais simples que têm o maior impacto na função cognitiva para prevenir essa doença devastadora e, em seguida, compartilhar essas informações com o público e especialistas em saúde pública que aconselham governos em todo o mundo", diz o fundador da instituição de caridade, Patrick Holford, autor de um novo livro *Alzheimer's: A prevenção é a cura*. "Menos de um em cada cem casos de Alzheimer é causado por genes. Os tratamentos medicamentosos que diminuíram a amiloide não produziram um efeito clinicamente significativo. A prevenção tem que ser o caminho a seguir."

Visite alzheimersprevention.info para saber mais e fazer o teste.

SOBRE O GRUPO DE ESPECIALISTAS EM PREVENÇÃO DE ALZHEIMER

O Grupo de Especialistas em Prevenção de Alzheimer (APEG) é um grupo voluntário de cientistas e professores, todos especialistas em um aspecto relacionado à prevenção do declínio cognitivo, das principais universidades dos Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, UE e China. Veja foodforthebrain.org/apeg.

SOBRE O DIA DA PREVENÇÃO DO ALZHEIMER

Uma iniciativa, dentro da Semana de Conscientização sobre Alzheimer, para dar às pessoas informações e incentivo para agir em direção à prevenção da doença de Alzheimer. O [site alzheimersprevention.info](https://site.alzheimersprevention.info) inclui um check-in de prevenção da doença de Alzheimer de 3 minutos e um desafio de "selfie" de 30 segundos para gravar e compartilhar algo que você faz para ajudar a prevenir a doença de Alzheimer. O [site alzheimersprevention.info](https://site.alzheimersprevention.info) também inclui vídeos de 3 minutos de especialistas líderes mundiais em prevenção de demência sobre importantes medidas de prevenção.

SOBRE A FUNDAÇÃO DE ALIMENTOS PARA O CÉREBRO

A Food for the Brain Foundation (foodforthebrain.org) é uma instituição de caridade educacional e de pesquisa (nº 1116438), que se concentra na prevenção da demência. Este é um teste de função cognitiva validado on-line gratuito, seguido pelo questionário Dementia Risk Index que avalia oito fatores de demência e, em seguida, aconselha os participantes sobre o que fazer. Para testar a si mesmo, visite foodforthebrain.org

Para consultas da mídia ou para marcar entrevistas, entre em contato com Jen Alliano, Grassroots Health em apd@grassrootshealth.org.

Referências

1. van Soest APM, et al. (2024) *Alzheimers Dement*. 20:4594-4601
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38865433/>

2. Zhang Y, et al. (2023) Natureza Comportamento Humano, 7:1185-1195
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37024724>

3. Oulhaj A., et al. (2016) J Alzheimers Dis. 50:547-557;
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26757190> ver también Jernerén F, et al. (2015) Am J Clin Nutr. 102:215-221 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25877495>