

# **ARTIGOS COMENTADOS NOVEMBRO 2018**

**Por Rubens De Fraga júnior**

[geripar@hotmail.com](mailto:geripar@hotmail.com)

## **Novas diretrizes para detecção precoce e tratamento da sarcopenia**

***Novas diretrizes para a detecção precoce e tratamento da sarcopenia - uma perda de massa e força muscular que afeta muitos idosos, estima que centenas de milhares de idosos vivam com essa condição. Agora, novas diretrizes para a detecção precoce e tratamento da sarcopenia serão lançadas no British Geriatrics Society Autumn Meeting, em Londres.***

Estudos demonstraram que a sarcopenia aumenta o risco de quedas e fraturas, prejudica a capacidade de realizar atividades da vida diária, reduz a qualidade de vida, leva à perda de independência e está associada ao aumento das taxas de mortalidade. Há uma série de mudanças importantes nas diretrizes de 2010, incluindo uma maneira mais fácil de rastrear o risco da doença usando um questionário simples e sugestões para ferramentas práticas e testes em cada etapa. O novo consenso também ressalta a importância da má função física como uma "bandeira vermelha" para a sarcopenia grave e também destaca áreas que exigem mais pesquisas, tais como os mecanismos subjacentes da doença permanecem pouco compreendidos.

Fonte: <https://academic.oup.com/ageing/advance-article/doi/10.1093/ageing/afy169/5126243>

## ***Meditação e música podem alterar os marcadores sanguíneos do envelhecimento celular e da doença de Alzheimer***

***Um programa de meditação ou de escuta musical pode alterar certos biomarcadores do envelhecimento celular e da Doença de Alzheimer em idosos. Os resultados do estudo foram relatados no Journal of Alzheimer's Disease sugerem que essas mudanças podem melhorar a memória, cognição, sono, humor e qualidade de vida.***

Sessenta idosos com declínio cognitivo subjetivo, uma condição que pode representar um estágio pré-clínico da doença de Alzheimer, participaram do ensaio clínico randomizado. Neste teste, cada participante foi aleatoriamente designado para um programa de meditação para iniciantes (Kirtan Kriya) ou para ouvir música e foi solicitado que praticassem 12 minutos/dia por 12 semanas. No início do estudo e com 3 meses, amostras de sangue foram coletadas. Dois marcadores de envelhecimento celular foram medidos: comprimento dos telômeros e atividade da telomerase. (Telômeros servem como capas protetoras nos cromossomos; a telomerase é uma enzima responsável por manter o comprimento dos telômeros). Os níveis sanguíneos de peptídeos beta-amilóide específicos comumente ligados a doença de Alzheimer também foram avaliados. Além disso, memória e função cognitiva, estresse, sono, humor e qualidade de vida

foram avaliados. Todos os participantes foram acompanhados por um total de 6 meses.

Fonte: Kim E. Innes et al. Effects of Meditation and Music-Listening on Blood Biomarkers of Cellular Aging and Alzheimer's Disease in Adults with Subjective Cognitive Decline: An Exploratory Randomized Clinical Trial, *Journal of Alzheimer's Disease* (2018). DOI: 10.3233/JAD-180164

## **Uso de antipsicóticos mostrou-se ineficaz no delirium em pacientes internados em unidades de terapia intensivas**

***Pacientes gravemente doentes em unidades de terapia intensiva (UTIs) não se beneficiaram de dois antipsicóticos usados para tratar o delirium, de acordo com um grande estudo clínico financiado pelo Instituto Nacional do Envelhecimento. A equipe que conduziu o estudo não encontrou evidências de que o tratamento com medicamentos antipsicóticos - haloperidol ou ziprasidona - melhorou o delirium, a sobrevida ou permanência na UTI. As descobertas do estudo *Modifying the Incidence of Delirium USA (MIND USA)* foram publicadas on-line em 22 de outubro de 2018 no *New England Journal of Medicine*.***

"Esta é uma forte evidência do que consideramos um ensaio clínico 'padrão-ouro' mostrando que esses dois antipsicóticos não funcionam para tratar o delirium durante uma doença crítica", disse a diretora-adjunta da NIA, Marie A. Bernard. "Antipsicóticos têm sido usados com frequência para tratar o delirium. A evidência deste estudo sugere a

necessidade de reexaminar essa prática", disse Bernard também é geriatra sênior da NIA.

O delirium é um distúrbio agudo da atenção e consciência, com sintomas que podem incluir pensamentos e agitação desorganizados. Mais de 7 milhões de americanos hospitalizados por ano experimentam delírium. Pode afetar pacientes de qualquer idade, mas é mais comum entre os idosos que apresentam doenças graves - especialmente envolvendo internação na UTI - ou que realizam uma cirurgia de grande porte. O delirium também está associado a custos mais elevados na UTI e múltiplos resultados adversos, como maior tempo de internação hospitalar, comprometimento cognitivo e morte.

Fonte: Gerard et al. Haloperidol and Ziprasidone for Treatment of Delirium in Critical Illness. *NEJM*. 2018 Oct. 22. DOI: 10.1056/NEJMoa1808217

## ***Estudo confirma que a solidão aumenta o risco de demência***

***Um novo estudo da Faculdade de Medicina da Universidade Estadual da Flórida envolvendo dados de 12.000 participantes coletados ao longo de 10 anos, confirma que a solidão pode aumentar em 40% o risco de demência.***

O estudo foi publicado no Journal of Gerontology: Psychological Sciences. "Não somos as primeiras pessoas a mostrar que a solidão está associada ao aumento do risco de demência", disse Angelina Sutin, principal pesquisadora do estudo. "Mas esta é de longe a maior amostra até agora, com um longo acompanhamento. E a população era mais diversificada." O trabalho da equipe de Sutin fez uso do

Estudo de Saúde e Aposentadoria financiado pelo governo federal, um exame longitudinal dos americanos de 50 anos ou mais e de seus cônjuges. Os participantes relataram sua solidão e também receberam uma bateria cognitiva a cada dois anos, até 10 anos após seus relatos de solidão. Durante esse período, 1.104 pessoas desenvolveram demência. Os participantes que relataram maiores sentimentos de solidão foram mais propensos a desenvolver demência nos últimos 10 anos. Indivíduos que se sentem solitários tendem a ter vários fatores de risco para demência, incluindo diabetes, hipertensão e depressão, e são menos propensos a praticarem atividade física.

Fonte: Angelina R Sutin et al. Loneliness and Risk of Dementia, *The Journals of Gerontology: Series B* (2018). DOI: [10.1093/geronb/gby112](https://doi.org/10.1093/geronb/gby112)