

ARTIGOS COMENTADOS DEZEMBRO 2018

Por Rubens De Fraga júnior

geripar@hotmail.com

Dançar pode ajudar mulheres idosas a manterem capacidade de realizar tarefas diárias

Um novo estudo publicado no Jornal Escandinavo de Medicina e Ciência nos Esportes examinou os efeitos potenciais de 16 tipos de exercícios diferentes para reduzir a incapacidade para atividades da vida diária (AVD) em mulheres idosas

O estudo prospectivo envolveu 1.003 mulheres japonesas idosas vivendo na comunidade sem deficiências de AVDs no início. Na pesquisa de base, foi perguntado a todos os participantes se eles concordariam ou não em realizar 16 tipos de exercícios. A incapacidade das AVDs durante oito anos de acompanhamento foi definida como dependência em pelo menos uma tarefa de AVDs (caminhar, comer, tomar banho, vestir-se ou ir ao banheiro). Deficiências de AVDs foram observadas em 130 participantes (13%) durante o acompanhamento.

"Embora não esteja claro por que dançar sozinha reduz o risco de deficiência nas AVDs, a dança exige não apenas equilíbrio, força e resistência, mas também capacidade cognitiva: adaptabilidade e concentração para se mover de acordo com a música e parceiro, arte para movimentos graciosos e fluidos e memória para coreografia ", disse o principal autor Dr. Yosuke Osuka, do Instituto Metropolitano de Gerontologia de Tóquio.

Yosuke Osuka et al, Exercise type and activities of daily living disability in older women: An 8-year population-based cohort study, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* (2018). DOI: 10.1111/sms.13336

Visitas regulares podem prevenir depressão na velhice

Visitas regulares ao cinema, teatro ou museus podem reduzir drasticamente as chances de se tornar deprimido na idade avançada, segundo um novo estudo

Pesquisadores da University College London descobriram uma ligação clara entre a frequência de "engajamento cultural" e as chances de alguém com mais de 50 anos desenvolver depressão. É o primeiro estudo desse tipo a mostrar que atividades culturais não apenas ajudam pessoas a se recuperarem da depressão, mas podem realmente ajudar a preveni-la.

O estudo, publicado no *British Journal of Psychiatry*, descobriu que pessoas que assistiam a filmes, peças teatrais ou exposições apresentavam um risco 32% menor de desenvolver depressão.

Agora, sua principal autora, Dra. Daisy Fancourt, quer incentivar uma maior conscientização dos benefícios para que as pessoas possam ter um melhor controle de sua própria saúde mental. Segundo ela, "de um modo geral, as pessoas conhecem os benefícios de comer cinco vezes por dia e de exercícios para a saúde física e mental, mas há muito pouca consciência de que as atividades culturais também têm benefícios semelhantes. As pessoas se envolvem com a cultura pelo puro prazer de fazê-lo, mas também precisamos estar conscientes de seus benefícios mais amplos.

Daisy Fancourt et al, Cultural engagement and incident depression in older adults: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing, *The British Journal of Psychiatry*(2018). DOI: 10.1192/bjp.2018.267

Pesquisadores exploram o que está por trás da dieta mediterrânea e o risco cardiovascular

Um novo estudo realizado por pesquisadores do Brigham and Women's Hospital, da Harvard Medical School e da Harvard T.H. A Escola Chan de Saúde Pública oferece insights de um estudo de coorte de mulheres nos EUA que relataram consumir uma dieta do tipo mediterrânea. Os pesquisadores descobriram uma redução de 25% no risco de doenças cardiovasculares entre os participantes do estudo que consumiram uma dieta rica em plantas e azeite de oliva e baixa em carnes e doces. A equipe também explorou por que e como uma dieta mediterrânea pode reduzir o risco de doenças cardíacas e derrame examinando um painel de 40 biomarcadores para doenças cardíacas. Os resultados da equipe são publicados no JAMA Network Open.

"Nosso estudo tem uma forte mensagem de saúde pública, que mudanças modestas

nos fatores de risco de doenças cardiovasculares conhecidos, particularmente aqueles relacionados à inflamação, metabolismo da glicose e resistência à insulina, contribuem para o benefício de longo prazo de uma dieta mediterrânea."

Estudos randomizados em países do Mediterrâneo e estudos observacionais ligaram anteriormente uma dieta mediterrânea a reduções nas doenças cardiovasculares, mas os mecanismos subjacentes não são claros.

A pesquisa atual baseia-se em dados de mais de 25.000 profissionais de saúde do sexo feminino que participaram do Estudo de Saúde da Mulher. Os participantes preencheram questionários de consumo alimentar sobre dieta, forneceram amostras de sangue para medir os biomarcadores e foram seguidos por até 12 anos. Os desfechos primários analisados no estudo foram incidências de doença cardiovascular, definida como os primeiros eventos de ataque cardíaco, acidente vascular cerebral, revascularização arterial coronariana e morte cardiovascular.

Shafqat Ahmad et al, Assessment of Risk Factors and Biomarkers Associated With Risk of Cardiovascular Disease Among Women Consuming a Mediterranean Diet, *JAMA Network Open* (2018). DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2018.5708

Pesquisadores classificam pacientes de Alzheimer em seis subgrupos

Pesquisadores que estudam a doença de Alzheimer criaram uma abordagem para classificar portadores doença de Alzheimer, uma descoberta que pode abrir a porta para tratamentos personalizados.

"A doença de Alzheimer, assim como o câncer de mama, não é uma doença", disse o principal autor do estudo, Shubhabrata Mukherjee, professor assistente de pesquisa em medicina interna geral na Escola de Medicina da Universidade de Washington. "Eu acho que uma boa droga pode falhar em um ensaio clínico, porque nem todos os indivíduos têm o mesmo tipo de doença de Alzheimer.

Este estudo, publicado na edição recente da revista *Molecular Psychiatry*, envolve 19 pesquisadores de várias instituições, incluindo a Faculdade de Medicina da Universidade de Boston, o Sistema de Saúde VA Puget Sound e a Escola de Medicina da Universidade de Indiana.

Os pesquisadores colocaram 4.050 pessoas com doença de Alzheimer de início tardio em seis grupos com base em seu funcionamento cognitivo no momento do diagnóstico e, em seguida, utilizaram dados genéticos para encontrar diferenças biológicas entre esses grupos.

Enquanto os líderes mundiais querem encontrar uma cura para a doença de Alzheimer até 2025, até agora ninguém foi capaz de desenvolver um tratamento eficaz e muito menos uma cura. Mas este estudo sugere que pensar na doença de Alzheimer como seis condições distintas pode fornecer um caminho a seguir.

"Este estudo não é o fim, é um começo", disse Mukherjee.

Genetic data and cognitively defined late-onset Alzheimer's disease subgroups, *Molecular Psychiatry* (2018). DOI: 10.1038/s41380-018-0298-8