



Sociedade Brasileira de
Geriatria e Gerontologia

SBGG ARTIGOS COMENTADOS MAIO 2019

Por Rubens De Fraga júnior

geripar@gmail.com

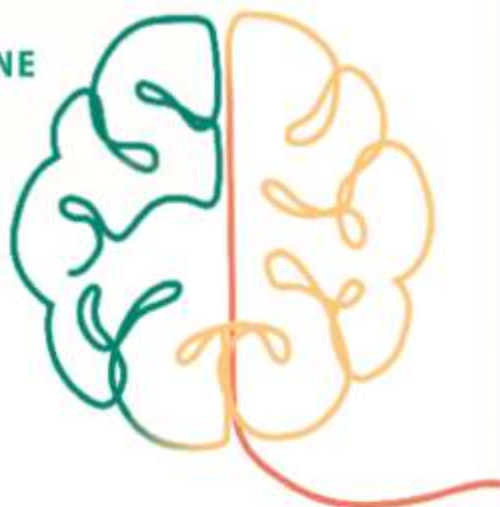
***O que ajuda a prevenir a demência? Tente
exercício, não comprimidos de vitaminas***

RISK REDUCTION OF COGNITIVE DECLINE AND DEMENTIA

WHO GUIDELINES

EVIDENCE PROFILES

Physical activity interventions
Tobacco cessation interventions
Nutritional interventions
Interventions for alcohol use disorder
Cognitive interventions
Social activity
Weight management
Management of hypertension
Management of diabetes
Management of dyslipidaemia
Management of depression
Management of hearing loss



https://www.who.int/mental_health/neurology/dementia/guidelines_risk_reduction/en/

Se você quiser proteger seu cérebro, em vez de tomar pílulas de vitamina, concentre-se em manter o resto do seu corpo bem com exercícios e hábitos saudáveis, aconselham novas diretrizes para prevenir a demência.

Atualmente, cerca de 50 milhões de pessoas sofrem de demência, sendo a doença de Alzheimer o tipo mais comum. São 10 milhões de novos casos por ano, estima a Organização Mundial de Saúde.

Embora a idade seja o principal fator de risco, a demência não é uma consequência natural ou inevitável do envelhecimento. Muitas condições e comportamentos de saúde afetam as chances de desenvolver a doença. Segundo Maria Carrillo, diretora-chefe de ciências da Associação de Alzheimer, estudos sugerem que um terço dos casos é evitável.

"Como a demência é atualmente incurável e muitas terapias experimentais falharam, concentrar-se na prevenção pode nos dar mais benefícios a curto prazo", disse Carrillo.

O Instituto Nacional sobre Envelhecimento dos EUA recomenda a prática de exercícios frequentes; tratar condições de saúde, como diabetes, pressão alta e colesterol alto; ter uma vida social ativa e evitar ou reduzir hábitos prejudiciais, como fumar, comer demais e beber muito álcool.

Comer bem e, se possível, uma dieta de estilo mediterrâneo pode ajudar a prevenir a demência, apontam as diretrizes. Entretanto, o uso de pílulas de vitamina B ou E, óleo de peixe ou suplementos polivitamínicos que são promovidos para a saúde do cérebro podem acarretar em prejuízos à saúde.

"Atualmente, não há evidências que mostrem que a ingestão desses suplementos reduzem o risco de declínio cognitivo e demência, e, de fato, sabemos que em altas

doses podem ser prejudiciais", disse a Dra. Neerja Chowdhary, da OMS. "As pessoas deveriam estar procurando por esses nutrientes através da comida, não em suplementos", concordou Carrillo.

Fonte: https://www.who.int/mental_health/neurology/dementia/Dementia_Guidelines_Evidence_Profiles.pdf?ua=1

Combinação de voluntários e trabalho em equipe de atenção primária para apoiar as metas de saúde e atender as necessidades dos idosos



A incorporação de voluntários da comunidade no sistema de saúde mostra-se promissora na redução do uso de cuidados de saúde por idosos, de acordo com uma nova pesquisa no CMAJ (Canadian Medical Association Journal).

"Descobrimos que os idosos que participaram do programa TAPESTRY da saúde mudaram a forma como usavam os serviços de saúde", diz a autora da pesquisa, Lisa Dolovich, do Departamento de Medicina Familiar da Universidade McMaster, Hamilton, Ontário.

"Incentivadoramente, os participantes tiveram mais visitas à cuidados primários com menos admissões hospitalares em comparação com aqueles que não estão no programa", diz a especialista. O projeto TAPESTRY Health combina novos elementos, como o uso de voluntários treinados e software eletrônico, com o atual sistema de saúde, para apoiar o envelhecimento ideal em adultos com 70 anos ou mais.

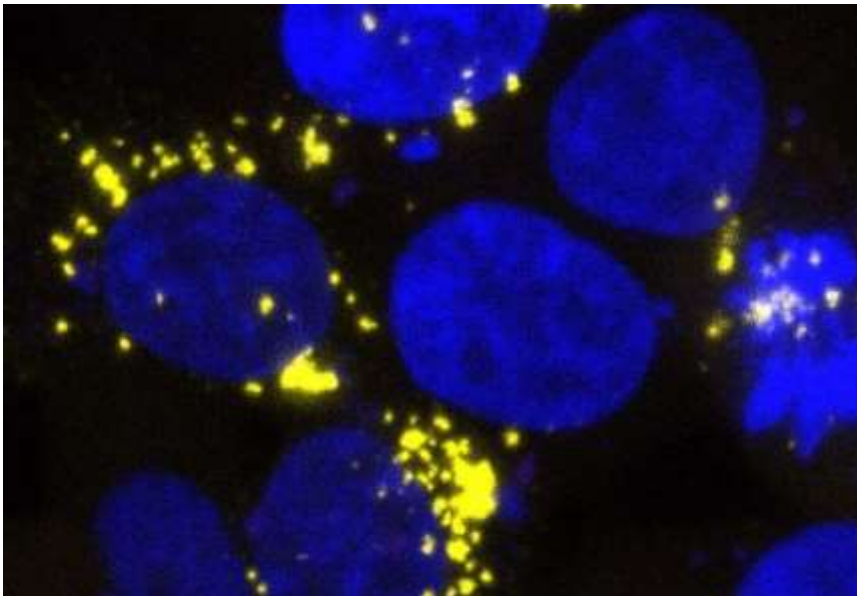
Embora os resultados do ensaio clínico randomizado controlado não tenham afetado o objetivo principal do estudo, que era ajudar os idosos a alcançar seus objetivos de saúde, houve outros efeitos positivos entre os grupos de intervenção e controle. Por exemplo, houve um aumento de 81 minutos de tempo de caminhada semanal no grupo de intervenção em comparação com uma diminuição de 120 minutos no grupo controle, e o grupo de intervenção relatou níveis gerais mais altos de atividade física. Os voluntários deram às equipes de atenção primária informações que os provedores de saúde podem não conhecer.

"Essas descobertas sugerem que a TAPESTRY Health tem o potencial de melhorar a forma como os cuidados primários são oferecidos no Canadá, transferindo o cuidado de indivíduos dos hospitais para a comunidade e para um modelo de assistência mais pró-ativo e preventivo", afirma o co-autor. David Price, presidente do Departamento de Medicina Familiar da Universidade McMaster.

Fonte:

CMAJ (2019). <http://www.cmaj.ca/content/191/18/E491>

A doença de Alzheimer é um "transtorno do duplo prion", mostra estudo



De acordo com a nova pesquisa da Universidade de San Francisco, duas proteínas centrais para a patologia da doença de Alzheimer atuam como príons, proteínas deformadas que se espalham através do tecido como uma infecção, forçando as proteínas normais a adotarem a mesma forma distorcida.

Usando novos testes laboratoriais, os pesquisadores foram capazes de detectar e medir formas de prion específicas e autopropagáveis das proteínas beta-amilóide (A- β) e tau em tecido cerebral post-mortem de 75 pacientes com doença de Alzheimer.

Em um achado surpreendente, níveis mais elevados desses príons em amostras de cérebro humano foram fortemente associados com formas de início precoce da doença e óbito precoce.

A doença de Alzheimer atualmente é definida com base na presença de agregados proteicos no cérebro, conhecidas como placas amilóide e emaranhados tau, acompanhadas por declínio cognitivo e demência. As tentativas de tratar a doença limpando essas proteínas inertes não tiveram sucesso. A nova evidência é de que os príons ativos A- β e tau poderiam estar causando a doença.

"Acredito que isso mostre, sem sombra de dúvida, que amilóide beta e tau são ambos príons, e que a doença de Alzheimer é um distúrbio de duplo príon, no qual essas duas proteínas malignas juntas destroem o cérebro", disse Stanley Prusiner, MD. autor sênior e diretor do Instituto UCSF para Doenças Neurodegenerativas, parte do Instituto WeSF da UCSF para Neurociências.

"O fato de os níveis de príon também estarem ligados à longevidade do paciente deve mudar a maneira como pensamos sobre o caminho a ser seguido no desenvolvimento de tratamentos para a doença. Precisamos de uma mudança radical na pesquisa da doença de Alzheimer e é isso que este estudo faz: uma grande mudança na pesquisa de DA", finaliza o especialista.

Fonte: A. Aoyagi et al., "A β and tau prion-like activities decline with longevity in the Alzheimer's disease human brain," Science Translational Medicine (2019). [stm.sciencemag.org/lookup/doi/ ... scitranslmed.aat8462](https://stm.sciencemag.org/lookup/doi/10.1126/scitranslmed.aat8462)

Quando a doença de Alzheimer não é a doença de

Alzheimer? Pesquisadores caracterizam uma forma diferente de demência



Um distúrbio cerebral, conhecido recentemente e mimetiza características clínicas da doença de Alzheimer, foi definido pela primeira vez com critérios diagnósticos recomendados e outras diretrizes para pesquisas futuras. Financiadas pelo National Institutes of Health, cientistas de várias instituições descreveram a Encefalopatia TDP-43 relacionada à idade, ou LATE, em um relatório publicado em 30 de abril de 2019, na revista Brain.

"Embora tenhamos avançado na pesquisa da doença de Alzheimer - como novos biomarcadores e descobertas genéticas -, às vezes ainda perguntamos: 'Quando a doença de Alzheimer não é doença de Alzheimer em idosos?', Disse Richard J. Hodes, diretor do Instituto Nacional do Envelhecimento (NIA), parte do NIH.

"Pesquisas recentes e ensaios clínicos na doença de Alzheimer nos ensinaram duas coisas: primeiro, nem todas as pessoas que pensávamos tinham a doença de Alzheimer; segundo, é muito importante entender os outros colaboradores da demência", disse Nina Silverberg, Ph. D. e

diretora do Programa de Centros de Doença de Alzheimer na NIA.

Os autores escreveram que o LATE é uma condição pouco reconhecida, com um impacto muito grande na saúde pública. Eles enfatizaram que os idosos estão em maior risco.

Fonte: Nelson PT, et al. Limbic-predominant age-related TDP-43 encephalopathy (LATE): consensus working group report. Brain (2019). DOI: [10.1093/brain/awz099](https://doi.org/10.1093/brain/awz099)