



Sociedade Brasileira de  
Geriatria e Gerontologia

## **SBGG ARTIGOS COMENTADOS JULHO 2020**

*Por Rubens De Fraga júnior*

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

***Quarenta por cento dos casos de demência podem ser evitados ou adiados, visando 12 fatores de risco ao longo da vida***

*A modificação de 12 fatores de risco durante o curso da vida pode atrasar ou prevenir 40% dos casos de demência, de acordo com uma atualização da Lancet Commission sobre prevenção, intervenção e cuidados com demência, que está sendo apresentada na Conferência Internacional da Associação de Alzheimer (AAIC 2020).*

Combinados, os três novos fatores de risco estão associados a 6% de todos os casos de demência - com cerca de 3% dos casos atribuíveis a lesões na cabeça na meia-idade, 1% dos casos ao consumo excessivo de álcool (de mais de 21 unidades por semana) na meia-idade e 2% à exposição à poluição do ar mais tarde na vida.

Os demais fatores de risco estão associados a 34% de todos os casos de demência. Os fatores associados à maior proporção de casos de demência na população são menos escolaridade no início da vida, perda auditiva na meia-idade e tabagismo no final da vida (7%, 8% e 5%, respectivamente).

"Nosso relatório mostra que está ao alcance de formuladores de políticas públicas prevenir uma proporção significativa de demência, com oportunidades de causar impacto em cada estágio da vida de uma pessoa", diz o principal autor, Professor Gill Livingston, University College. Londres, Reino Unido. "É provável que as intervenções tenham o maior impacto sobre aqueles afetados por fatores de risco para demência, como os de países de baixa e média renda e populações vulneráveis.

***Para lidar com o risco de demência, os autores pedem que 9 recomendações sejam feitas pelos formuladores de políticas:***

Procure manter a pressão arterial sistólica de 130 mm Hg ou menos na meia idade a partir dos 40 anos de idade.

Incentive o uso de aparelhos auditivos para perda auditiva e reduza a perda auditiva protegendo os ouvidos contra altos níveis de ruído.

Reduza a exposição à poluição do ar e ao fumo passivo de tabaco.

Prevenir lesões na cabeça (principalmente visando ocupações e transporte de alto risco)

Evite o uso indevido de álcool e limite o consumo a menos de 21 unidades por semana.

Pare de fumar e apoie os indivíduos a parar de fumar (o que os autores enfatizam é benéfico em qualquer idade).

Proporcionar a todas as crianças educação primária e secundária.

Leve uma vida ativa.

Reduzir a obesidade e diabetes.

**Fonte:** Gill Livingston et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet*. Published: July 30, 2020

DOI: [doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6)

## ***Dietas à base de plantas demonstram diminuir a pressão sanguínea, mesmo com carne e laticínios***

*Consumir uma dieta baseada em vegetais pode reduzir a pressão sanguínea, mesmo que pequenas quantidades de carne e laticínios também sejam associadas, de acordo com uma nova pesquisa da Universidade de Warwick.*

Publicado on-line por uma equipe da Warwick Medical School no *Journal of Hypertension*, pesquisadores argumentam que qualquer esforço para aumentar alimentos à base de plantas em sua dieta e limitar produtos animais provavelmente beneficiará sua pressão arterial e reduzirá o risco de ataques cardíacos, derrames e doenças cardiovasculares. Eles conduziram uma revisão sistemática de pesquisas anteriores de ensaios clínicos controlados para comparar

sete dietas à base de plantas, várias das quais incluíram produtos de origem animal em pequenas quantidades, a uma dieta de controle padronizada e o impacto que estes tiveram na pressão arterial dos indivíduos.

O autor principal, Joshua Gibbs, pesquisador da Escola de Ciências da Vida da Universidade de Warwick, disse: "Analisamos 41 estudos envolvendo 8.416 participantes, nos quais os efeitos de sete diferentes dietas à base de plantas (incluindo DASH, Mediterrânea, Vegetariana, Vegana, Nórdico, alta fibra e alta fruta e legumes) na pressão arterial foram estudados em ensaios clínicos controlados. Uma revisão sistemática e metanálise desses estudos mostraram que a maioria dessas dietas reduziu a pressão arterial. A dieta DASH teve o maior efeito de reduzir a pressão arterial por 5,53 / 3,79 mmHg em comparação à dieta controle e 8,74 / 6,05 mmHg quando comparada à dieta 'habitual'.

"Uma redução na escala da pressão arterial causada por um maior consumo de dietas à base de plantas, mesmo com produtos de origem animal limitados, resultaria em uma redução de 14% nos acidentes vasculares cerebrais, uma redução de 9% nos ataques cardíacos e uma redução de 7% na mortalidade geral".

Fonte: The effect of plant-based dietary patterns on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of controlled intervention trials, *Journal of Hypertension* 2020; 38: in press. DOI: [10.1097/HJH0000000000002604](https://doi.org/10.1097/HJH0000000000002604)

## ***Teste simples ajuda a prever e prevenir quedas***

***O "teste avançado de preensão de papel" validado por pesquisadores do Centro de Biomecânica e Tecnologias de Reabilitação (CBRT) da Universidade Staffordshire envolve puxar um pequeno cartão por baixo do pé do participante enquanto pede que ele prenda com o dedão do pé (Hallux).***

O teste proposto pode ser potencialmente usado para monitorar a fraqueza muscular nas clínicas para melhor avaliação do risco de quedas em pacientes com diabetes.

Aoife Healy, professor associado de biomecânica do movimento humano na CBRT, disse: "O teste de preensão em papel é um teste simples, clinicamente aplicável para detectar fraqueza muscular no pé. O artigo atual baseia-se em trabalho anterior e mostra sua utilidade na avaliação da força e equilíbrio neste grupo de pacientes vulneráveis".

O experimento envolveu a avaliação de vinte voluntários saudáveis nos laboratórios especializados em Biomecânica da Staffordshire University e dez pessoas com diabetes em uma clínica de pés diabéticos na Índia.

A força de prensão do hálux anteriormente era fortemente ligada à força de todos os grupos musculares do pé e tornozelo e à capacidade de manter o equilíbrio. Os últimos resultados publicados em *Gait and Posture* em um teste modificado mostram a confiabilidade e a validade da força de prensão do Hallux durante a avaliação clínica.

O Dr. Lakshmi Sundar, co-autor deste estudo e especialista em pés diabéticos de Chennai na Índia, acrescentou: "Este tipo de avaliação clínica simples é extremamente valiosa em ambientes com poucos recursos e ajuda a fornecer conselhos clínicos eficazes".

O professor Nachi Chockalingam, diretor do Centro de Biomecânica e Tecnologias de Reabilitação, disse: "Quedas e medo de cair são uma questão importante no manejo de idosos. Além disso, a queda pela primeira vez desencadeia um ciclo de maior medo de cair, atividade reduzida e perda de força. Isso leva a um risco maior de quedas adicionais. Portanto, é importante identificar indivíduos que possam cair e impedir que a primeira queda seja extremamente importante".

Fonte: Panagiotis E. Chatzistergos et al, Reliability and validity of an enhanced paper grip test; a simple clinical test for assessing lower limb strength, *Gait & Posture* (2020). DOI: [10.1016/j.gaitpost.2020.07.011](https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2020.07.011)

## ***Um simples teste de laboratório pode ajudar no reconhecimento precoce da COVID-19***

*Um teste laboratorial rápido, a contagem de eosinófilos, prontamente obtida a partir de um hemograma completo de rotina, pode auxiliar no reconhecimento precoce do COVID-19 em pacientes, além de fornecer informações prognósticas, de acordo com uma nova pesquisa na revista da Associação Americana de Osteopatas.*

O teste atual, que se baseia no diagnóstico de COVID-19 pelo PCR com swab nasofaríngeo, não é confiável devido ao tempo de resposta variável e a uma alta taxa de falso-negativos.

"Descobrimos que a ausência de eosinófilos na apresentação clínica da covid pode ajudar no diagnóstico precoce e, em geral, uma contagem baixa persistente se correlaciona com um



prognóstico ruim para o paciente", disse Muhammad M. Zaman, MD, especialista em doenças infecciosas afiliado a Coney Island Hospital no Brooklyn. "A revisão da contagem de eosinófilos pode ser uma ferramenta útil para decidir se deve isolar alguém imediatamente e iniciar terapias específicas enquanto aguarda os resultados dos testes confirmatórios".

No estudo, a eosinopenia se correlacionou com o diagnóstico da COVID-19, e sua persistência se correlacionou com alta gravidade da doença e baixas taxas de recuperação. Baixa contagem de eosinófilos, ou eosinopenia, é definida como tendo <100 células / microlitro. Uma faixa saudável é tipicamente entre 100-400 células / microlitro. "Sabe-se que a tendência da contagem de eosinófilos se correlaciona com infecções virais, mas não sabíamos que a correlação era tão significativa no caso do COVID-19", diz o Dr. Zaman.

Os pesquisadores compararam os resultados de eosinófilos do hemograma de rotina dos primeiros 50 pacientes admitidos com COVID-19 positivo com os resultados de eosinófilos de 50 pacientes com infecção confirmada por influenza no momento da apresentação no departamento de emergência do Hospital Coney Island, no Brooklyn.

Dos pacientes com COVID-19, 60% apresentaram zero eosinófilos na apresentação, em comparação com 16% dos pacientes com influenza. Outros 28% dos pacientes com COVID-19 apresentaram zero

eosinófilos nas 48 horas após a internação, assim, 88% apresentaram zero eosinófilos durante a hospitalização.

"Na COVID-19, uma doença que apresenta substancial sobreposição de sintomas à influenza, a eosinopenia pode ajudar a distinguir quais pacientes provavelmente têm a COVID-19", disse o Dr. Zaman.

Um total de 23 dos 50 pacientes do grupo COVID-19 (46%) faleceu. Dezoito de 21 (86%) pacientes falecidos no grupo COVID-19 que inicialmente apresentaram eosinopenia permaneceram eosinopênicos versus 13 de 26 (50%) sobreviventes que tiveram eosinopenia na apresentação.

"Como você pode ver pelos dados, as baixas contagens contínuas de eosinófilos apresentaram tendências de mortalidade", disse o Dr. Zaman. "Pacientes cuja contagem de eosinófilos aumentou tendem a ter melhores resultados da doença".

Fonte: Fahmina Tanni et al. Eosinopenia and COVID-19. *The Journal of the American Osteopathic Association*. Published Online First on July 16, 2020.

doi:[doi.org/10.7556/jaoa.2020.091](https://doi.org/10.7556/jaoa.2020.091)

