



Sociedade Brasileira de
Geriatria e Gerontologia

SBGG ARTIGOS COMENTADOS ABRIL 2021

Prof. Rubens De Fraga Júnior

Professor titular da disciplina de gerontologia da Faculdade Evangélica Mackenzie do Paraná. Médico especialista em geriatria e gerontologia pela SBGG.

Coordenador do SBGG ARTIGOS.

Editor do SBGG ARTIGOS COMENTADOS.

Email: geripar@gmail.com

Ter uma dieta mediterrânea protege contra perda de memória e demência?

De acordo com um novo estudo, seguir uma dieta mediterrânea rica em peixe, vegetais e azeite de oliva pode proteger seu cérebro de proteínas amilóides e tau, que podem levar à doença de Alzheimer. A pesquisa foi publicada na edição online de maio de 2021 da Neurology.

O estudo analisou proteínas anormais chamadas amilóide e tau. Amilóide é uma proteína que se forma em placas, enquanto tau é uma proteína que se forma em emaranhados. Ambos são encontrados no cérebro de pessoas com doença de Alzheimer, mas também podem ser encontrados no cérebro de idosos com cognição normal.

A dieta mediterrânea inclui alta ingestão de vegetais, legumes, frutas, cereais, peixes e ácidos graxos monoinsaturados, como azeite de oliva, e baixa ingestão de ácidos graxos saturados, laticínios e carne.

"Nosso estudo sugere que ter uma dieta rica em gorduras insaturadas, peixes, frutas e vegetais e pobre em laticínios e carne vermelha pode realmente proteger seu cérebro do acúmulo de proteína que levaria à perda de memória e demência", disse o autor Tommaso Ballarini, Ph.D., do Centro Alemão de Doenças Neurodegenerativas (DZNE) em Bonn, Alemanha. "Esses resultados se somam ao conjunto de evidências que mostram que o que você come pode influenciar suas habilidades de memória mais tardiamente."

O estudo analisou 512 pessoas. Desses, 169 eram cognitivamente normais, enquanto 343 foram identificados como tendo maior risco de desenvolver a doença de Alzheimer.

As habilidades cognitivas foram avaliadas com um extenso conjunto de testes para a progressão da doença de Alzheimer que analisou cinco funções diferentes, incluindo linguagem, memória e função executiva. Todos os participantes fizeram exames de imagem para determinar seu volume cerebral. Além disso, o fluido espinhal de 226 foi testado para biomarcadores de proteína amilóide e tau.

Os pesquisadores observaram como alguém que seguia a dieta mediterrânea e a relação com o volume do cérebro, biomarcadores tau e amilóide e habilidades cognitivas.

Depois de ajustar para fatores como idade, sexo e educação, os pesquisadores descobriram que na área do cérebro mais intimamente associada à doença de Alzheimer, em cada ponto menor que as pessoas pontuaram na escala da dieta mediterrânea era igual a quase um ano de envelhecimento do cérebro.

Ao olhar para amilóide e tau no fluido espinhal das pessoas, aqueles que não seguiram a dieta de perto tinham níveis mais elevados de biomarcadores de patologia amilóide e tau do que aqueles que seguiram.

Quando se tratava de um teste de memória, as pessoas que não seguiram a dieta tiveram uma pontuação pior do que as que seguiram.

"Mais pesquisas são necessárias para mostrar o mecanismo pelo qual uma dieta mediterrânea protege o cérebro do acúmulo de proteínas e da perda de função cerebral, mas as descobertas sugerem que as pessoas podem reduzir o risco de desenvolver Alzheimer incorporando mais elementos da dieta mediterrânea em seu dia a dia", disse Ballarini.

Fonte: Mediterranean Diet, Alzheimer Disease Biomarkers and Brain Atrophy in Old Age, Ballarini et al., *Neurology*, DOI: doi.org/10.1212/WNL.00000000000012067

USPSTF: Faltam evidências para o uso de vitaminas em Doença cardiovascular e prevenção do câncer

A Força-Tarefa de Serviços Preventivos dos EUA (USPSTF) conclui que as evidências são atualmente insuficientes para determinar os benefícios e danos da maioria dos suplementos multivitamínicos simples ou composto, mas recomenda contra o uso de betacaroteno e vitamina E para prevenção de doenças cardiovasculares (DCV) e câncer. Essas descobertas formam a base de um projeto de recomendação publicado online em maio

Os dados foram incluídos de 78 estudos, com 694.084 participantes. Os pesquisadores descobriram que, em

comparação com o placebo, a vitamina D, com ou sem cálcio, foi associada a um menor risco de mortalidade por todas as causas e mortalidade por câncer. O betacaroteno, com ou sem vitamina A, foi associado a um risco aumentado de mortalidade cardiovascular e câncer de pulmão. Evidências claras sugerem que a vitamina E não oferece benefícios para todas as causas de mortalidade, eventos cardiovasculares e câncer. Multivitaminas, vitamina A, vitamina C, cálcio e selênio também não tiveram efeito sobre todas as causas de mortalidade, DCV ou câncer.

Com base nessas descobertas, a USPSTF não recomenda o uso de suplementos de betacaroteno ou vitamina E para prevenção de DCV ou câncer (recomendação D). Com relação a outros suplementos multivitamínicos e suplementos nutricionais isolados ou compostos, a evidência atual é insuficiente para avaliar o equilíbrio entre benefícios e danos do uso para a prevenção de DCV ou câncer.

Fonte:

<https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/document/draft-evidence-review/vitamin-supplementation-to-prevent-cvd-and-cancer-preventive-medication>

Oxímetros de pulso são mais úteis na triagem da COVID em idosos

As pessoas se acostumaram a ter sua temperatura verificada durante a pandemia porque a febre é um indicador chave da Covid-19. Um novo comentário da Professora Associada de Enfermagem da Washington State University, Catherine Van Son, e da Professora Assistente Clínica Deborah Eti, propõe que medir a temperatura é um indicador menos útil de infecção em idosos, e que em seu lugar, se utilize um oxímetro de pulso

O artigo, publicado na *Frontiers in Medicine*, disse que as temperaturas corporais são mais baixas em idosos. Uma temperatura de linha de base mais baixa significa que a febre

pode ser ignorada usando a definição padrão do CDC de 37.8 Graus Celsius ou mais.

"Na verdade", diz a revista, "mais de 30% dos idosos com infecções graves apresentam febre leve ou nenhuma febre".

Outros sinais comuns da Covid- 19 também podem ser descartados e atribuídos ao envelhecimento, como fadiga, dores no corpo e perda do paladar ou do olfato.

Além disso, alguns pacientes com a Covid-19 não apresentam sinais visíveis de níveis baixos de oxigênio, como falta de ar, mas apresentam saturação de oxigênio abaixo de 90%. Essa hipóxia assintomática pode estar associada a resultados extremamente ruins.

Van Son e Eti afirmam que oxímetros de pulso portáteis devem ser considerados para amplo uso em rastreios da COVID-19 em idosos, porque os dispositivos podem detectar mudanças na saturação de oxigênio sem outras indicações de infecção.

"A detecção (da hipóxia assintomática) é crítica para prevenir a progressão da infecção e iniciar o tratamento". "Intervenções precoces podem ajudar os pacientes a evitar procedimentos altamente invasivos (ou seja, intubação) e melhorar a alocação de recursos de saúde na comunidade."

Fonte: Catherine R. Van Son et al, Screening for COVID-19 in Older Adults: Pulse Oximeter vs. Temperature, *Frontiers in Medicine* (2021). [DOI: 10.3389/fmed.2021.660886](https://doi.org/10.3389/fmed.2021.660886)

Estudo: Idosos encontraram resiliência durante a pandemia por meio da comunidade e da conexão humana

Os idosos foram muito afetados pelo isolamento e estresse durante o lockdown da Covid-19 no Oregon na primavera passada, mas foram capazes de encontrar conexão e significado na comunidade, novos hobbies e tempo para si mesmos, revelou um estudo recente da Oregon State University.

Se a resiliência for entendida como a capacidade de ver aspectos positivos em meio a uma situação negativa, muitos dos participantes do estudo demonstraram resiliência durante esse tempo, disseram os pesquisadores.

"Muitas vezes pensamos na resiliência como um traço de personalidade e é verdade que existem algumas qualidades que podem ajudar as pessoas a vivenciar isso. Mas, no final, resiliência é algo que é compartilhado", disse Heidi Igarashi, primeira autora do estudo e um recente doutorado da Faculdade de Saúde Pública e Ciências Humanas da OSU. "Uma das coisas que descobrimos em nosso estudo foi o grau em que as conexões com as pessoas eram realmente significativas."

O estudo, publicado no *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, pesquisou 235 adultos com idades entre 51 e 95 sobre suas experiências de 28 de abril a 4 de maio de 2020, quando a ordem estadual de permanência em casa estava em vigor há cerca de um mês.

A pesquisa on-line perguntou aos participantes sobre dificuldades recentes e contínuas em suas vidas causadas pela Covid-19, bem como experiências positivas recentes.

As pessoas compartilharam experiências nos níveis pessoal, interpessoal e social. As dificuldades pessoais incluíram o estresse da vigilância constante para garantir a segurança nas atividades cotidianas, bem como o medo da morte e a incerteza quanto ao futuro. Os desafios interpessoais incluíam isolamento social, falta de contato físico e medo pela saúde de entes queridos. Os estressores sociais

estavam centrados na falta de liderança científica e nas preocupações com a comunidade em geral.

Enquanto 94% dos participantes listaram dificuldades, cerca de 63% compartilharam experiências positivas. No nível pessoal, isso incluía coisas como experimentar novos projetos - jardinagem, cozinhar - e uma gratidão crescente pelo ritmo de vida mais simples e lento. As alegrias interpessoais eram encontradas em novas amizades ou no reencontro com velhos amigos e nas pessoas que cuidavam umas das outras. No nível da sociedade, alguns notaram os benefícios para o meio ambiente quando as pessoas dirigem menos e o senso de solidariedade comunitária é cada vez maior.

Os idosos se confortavam ao ver vizinhos e amigos cuidando uns dos outros, ao mesmo tempo em que aumentavam a resiliência da comunidade cuidando dos próprios amigos e unindo-se aos esforços do grupo, disse a coautora Carolyn Aldwin, a Jo Anne Leonard Endowed Diretor do Centro de Pesquisa em Envelhecimento Saudável da OSU.

"É um erro pensar que os idosos são apenas uma espécie de vítimas durante a Covid", disse Aldwin. "Eles são muito mais resistentes do que pensamos e são importantes para a comunidade."

Muitos dos participantes da pesquisa realizavam ligações via Zoom com a família e amigos, curtiram o tempo na natureza e, finalmente, concluíram projetos que estavam guardados.

Fonte: Heidi Igarashi et al, Resilience in Older Adults During the COVID-19 Pandemic: A Socioecological Approach, *The Journals of Gerontology: Series B* (2021). DOI: [10.1093/geronb/gbab058](https://doi.org/10.1093/geronb/gbab058)

Uso frequente da Internet por idosos durante o lockdown está associado com benefícios para a saúde mental

Um novo estudo da Universidade de Surrey descobriu que, entre pessoas de 55 a 75 anos, o uso mais frequente da Internet foi benéfico para a saúde mental e a qualidade de vida durante o lockdown. Aqueles que usaram mais a internet, principalmente para manter contato com amigos e familiares, apresentaram menor risco de depressão e relataram maior qualidade de vida.

A solidão e o isolamento social têm sido os principais problemas para muitas pessoas, em particular, para os idosos. A solidão aumenta o risco de depressão e outros resultados negativos para a saúde. Em um artigo publicado na revista *Healthcare*, pesquisadores de Surrey investigaram se o uso mais frequente da Internet em idosos ajudou a reduzir este risco.

Os pesquisadores estudaram 3.491 participantes individuais retirados do Estudo Longitudinal do Envelhecimento Inglês no verão de 2020, enquanto medidas de distanciamento social estavam em vigor em todo o país. Os participantes foram entrevistados sobre a frequência e o tipo de uso da Internet - como busca de informações ou para fins de comunicação.

Aqueles que relataram usar a internet com frequência (uma vez por dia ou mais) apresentaram níveis muito mais baixos de sintomas de depressão e relataram maior qualidade de vida em comparação com aqueles que usaram a internet apenas uma vez por semana ou menos. O uso da Internet para comunicação estava particularmente ligado a esses efeitos benéficos, sugerindo que ficar online para se manter conectado com amigos e familiares ajudou a combater os efeitos psicológicos negativos do distanciamento social e do bloqueio em adultos com idades entre 55-75.

Por outro lado, o estudo descobriu que as pessoas que mais usaram a internet para pesquisar informações relacionadas à saúde relataram níveis mais elevados de sintomas de depressão. Isso pode ser devido a um maior grau de

preocupação desencadeado pela leitura da COVID-19 e outras fontes da Internet relacionadas à saúde.

O Dr. Simon Evans, professor de neurociência na Universidade de Surrey, disse: "À medida que as restrições sociais continuam durante a pandemia Covid-19, os idosos correm maior risco de solidão e problemas de saúde mental. Descobrimos que os idosos que usaram a Internet mais frequentemente durante o lockdown, especialmente para se comunicar com outras pessoas, apresentavam escores de depressão mais baixos e uma qualidade de vida melhor. À medida que a situação da Covid-19 evolui, o uso mais frequente da Internet pode beneficiar a saúde mental de pessoas idosas, reduzindo a solidão e o risco de depressão, especialmente se mais restrições forem impostas no futuro".

Fonte: Anna-Stiina Wallinheimo et al. More Frequent Internet Use during the COVID-19 Pandemic Associates with Enhanced Quality of Life and Lower Depression Scores in Middle-Aged and Older Adults, *Healthcare* (2021). [DOI: 10.3390/healthcare9040393](https://doi.org/10.3390/healthcare9040393)