



Sociedade Brasileira de
Geriatria e Gerontologia

SBGG ARTIGOS COMENTADOS ATUALIZADOS

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.

E-mail: geripar@gmail.com

Quatro chaves para um envelhecimento saudável

Os "segredos" para um envelhecimento saudável são tudo menos secretos. São as recomendações médicas convencionais que a maioria das pessoas ouvirá de seu médico em um check-up típico: exercícios, alimentação saudável e manter-se atualizado com as consultas e vacinações

Pessoas que vivem nas "Blue zones", isto é, partes do mundo onde as pessoas vivem mais, tendem a comer dietas ricas em alimentos vegetais. Essas populações têm um número muito maior de centenários. Por que não emprestar um pouco dessa sabedoria e incorporar mais refeições vegetarianas à sua dieta?

A OMS define a década do envelhecimento saudável de 2021 até 2030. As 4 chaves para uma vida longa e saudável são:

Exercício! Pelo menos 150 minutos por semana de atividade de intensidade moderada. Tente encontrar atividades que também funcionem em sua força e flexibilidade.

Coma mais alimentos vegetais ricos em antioxidantes e vitaminas.

Tome a sua injeção de reforço da COVID-19 cerca de 6 meses após a conclusão da dose. Não apenas os idosos são mais suscetíveis ao novo coronavírus, mas sua resposta imunológica à vacina é menor do que em pessoas mais jovens.

Socialize! O isolamento social é um fator de risco semelhante ao tabagismo em idosos. Um conselho? Participe de uma aula de exercícios em grupo - você alcançará seus objetivos de exercícios e manterá sua vida social.

Fonte: Hana Kahleova et al, Plant-Based Diets for Healthy Aging, *Journal of the American College of Nutrition* (2020). [DOI: 10.1080/07315724.2020.1790442](https://doi.org/10.1080/07315724.2020.1790442)

Novo tratamento não medicamentoso é promissor para terapias preventivas para Alzheimer

Aproximadamente 50 milhões de pessoas em todo o mundo vivem com Alzheimer ou outras formas de demência. A doença de Alzheimer leva à perda de memória e prejuízo na função cognitiva e é a causa mais comum de demência entre idosos. Embora certos tratamentos possam ajudar a reduzir os sintomas e, às vezes, reduzir a progressão da doença, atualmente não há como prevenir ou curar o Alzheimer.

Usando oxigenoterapia hiperbárica (OHB), na qual os indivíduos respiram 100% de oxigênio em uma câmara especial de alta pressão atmosférica, os pesquisadores foram capazes de reverter os danos cerebrais associados às características biológicas do Alzheimer.

"Ao tratar a raiz do problema que causa a deterioração cognitiva com a idade, estamos na verdade mapeando o caminho para a prevenção", disse o co-pesquisador Prof^o Shai Efrati.

Frequentemente usada para tratar o envenenamento por monóxido de carbono e infecções que deixam os tecidos sem oxigênio, a terapia hiperbárica, quando aplicada de uma forma específica, já foi considerada capaz de reparar o tecido cerebral danificado e renovar o crescimento de vasos sanguíneos e células nervosas no cérebro. Os pesquisadores testaram seu potencial para Alzheimer.

"Após uma série de tratamentos hiperbáricos, pacientes idosos que já estavam sofrendo de perda de memória mostraram uma melhora no fluxo sanguíneo para o

cérebro, bem como uma melhora real no desempenho cognitivo", disse o co-investigador Prof^o Uri Ashery.

A nova abordagem desenvolvida pelos pesquisadores melhorou de forma inequívoca as características comumente associadas à doença de Alzheimer. Especificamente, o tratamento hiperbárico resultou em:

Memória melhor em 16,5% dos pacientes em média, aumento do fluxo sanguíneo em 16% -23% dos casos, melhoria da atenção e concentração em 6% dos pacientes, maior velocidade de processamento de informações em 10,3% de todos os casos.

"Nossas descobertas fornecem esperança de que agora seremos capazes de lutar contra um dos maiores desafios do mundo ocidental. De acordo com nossas descobertas, a terapia hiperbárica administrada em uma idade jovem provavelmente prevenirá totalmente esta doença severa", explica o membro da equipe TAU, Dr. Ronit Shapira.

A abordagem foi testada pela primeira vez em laboratório, seguida de testes em pacientes com mais de 65 anos em estágios de deterioração da função mental que geralmente precedem o Alzheimer e a demência. A terapia incluiu uma série de 60 tratamentos em câmaras hiperbáricas durante um período de 90 dias.

O estudo faz parte de um amplo programa de pesquisa focado em reverter os processos de envelhecimento e as doenças que o acompanham. Os pesquisadores observam que as descobertas são um passo encorajador em direção a novas abordagens para prevenir a doença de Alzheimer, abordando não apenas os sintomas ou direcionando os biomarcadores, mas também a patologia central e a biologia responsáveis pelo desenvolvimento da doença.

Os resultados foram publicados na revista *Aging*.

Fonte: Ronit Shapira et al, Hyperbaric oxygen therapy alleviates vascular dysfunction and amyloid burden in an Alzheimer's disease mouse model and in elderly patients, *Aging* (2021). DOI: [10.18632/aging.203485](https://doi.org/10.18632/aging.203485)

Hipotensão postural em idosos relacionada à cognição deficiente

A hipotensão postural, uma queda drástica da pressão arterial ao levantar, está associada a um risco aumentado de demência e progressão acelerada de comprometimento cognitivo, mesmo na ausência de sintomas, por exemplo, ao sentir tonturas ou desmaios. Em um estudo publicado na revista Hypertension, pesquisadores do Karolinska Institutet mostram que a hipotensão pode antecipar uma piora da cognição na velhice

A hipotensão postural já foi associada a quedas e doenças cardiovasculares.

"Os idosos devem avaliar frequentemente sua pressão arterial postural para detectar essa condição e implementar uma intervenção oportuna", diz Xin Xia, Ph.D. estudante do Centro de Pesquisa em Envelhecimento, Departamento de Neurobiologia, Ciências do Cuidado e Sociedade, e coautor do estudo.

Isso é particularmente relevante, pois a hipotensão postural geralmente é assintomática e muitos idosos com essa condição podem não procurar ajuda médica. O estudo mostra que a hipotensão postural, mesmo assintomática, parece ser prejudicial à função cognitiva (por exemplo, memória e funções executivas) em idosos. Isso tem implicações potenciais para a prática de cuidados de saúde.

"Os profissionais de saúde devem prestar atenção à detecção de hipotensão postural e oferecer orientações ", diz Xin Xia.

Estudo de coorte de base populacional

O estudo usou dados do estudo Nacional Sueco sobre Envelhecimento e Cuidados em Kungshomen (SNAC-K), onde aproximadamente 2.500 indivíduos (idade ≥ 60 anos) foram acompanhados regularmente. No início do acompanhamento, os médicos mediram a pressão arterial dos participantes ao se deitarem e depois ao levantarem após cinco minutos deitados.

A queda da pressão arterial foi calculada quando os participantes se levantaram. Os participantes foram então divididos em dois grupos, um grupo com hipotensão postural e outro sem. Eles foram acompanhados por aproximadamente 12 anos, período após o qual o risco de demência foi comparado entre os dois grupos. Posteriormente, os sujeitos foram divididos em três grupos, um grupo sem hipotensão postural, um com hipotensão postural livre de sintomas e um com hipotensão sintomática, sendo posteriormente comparado o risco de demência.

A hipotensão postural em idosos pode refletir problemas de saúde cardiovascular, que é o foco do projeto de pesquisa de Xin Xia.

"Na próxima etapa, planejamos avaliar melhor se a saúde cardiovascular ideal está relacionada a uma melhor função cognitiva e a um risco reduzido de demência em adultos mais velhos", diz Xin Xia.

Fonte: Xin Xia et al, From Normal Cognition to Cognitive Impairment and Dementia: Impact of Orthostatic Hypotension, *Hypertension* (2021). DOI: [10.1161/HYPERTENSIONAHA.121.17454](https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.121.17454)

Usar a Internet na aposentadoria aumenta a função cognitiva

Usar a Internet durante os anos de aposentadoria pode aumentar sua função cognitiva, concluiu um novo estudo

Pesquisadores da Lancaster University Management School, da Norwegian University Science and Technology e do Trinity College Dublin examinaram a função cognitiva de mais de 2.000 aposentados de toda a Europa e descobriram que o uso da Internet após a aposentadoria está associado a pontuações substancialmente mais altas nos testes neuropsicológicos.

O estudo, publicado no Journal of Economic Behavior and Organization, usa dados extraídos da Pesquisa de Saúde, Envelhecimento e Aposentadoria na Europa (SHARE), que coleta informações sobre a saúde, o histórico de empregos e a situação socioeconômica dos idosos.

Concentrando-se em uma amostra de 2.105 idosos da Áustria, Bélgica, Dinamarca, França, Alemanha, Itália, Israel, Espanha, Suécia e Suíça que se aposentaram desde 2004, os pesquisadores examinaram a função cognitiva dos aposentados em 2013 e 2015. Eles focaram especificamente em um teste de evocação de palavras, em que os indivíduos foram solicitados a recordar uma lista de 10 palavras imediatamente e, novamente, cinco minutos depois.

Os resultados descobriram que, em média, as pessoas que usaram a internet após a aposentadoria foram capazes de lembrar 1.22 palavras extras no teste de evocação em comparação com os não usuários da Internet. No entanto, os aposentados que usaram a internet também apresentaram maior probabilidade de serem homens, mais jovens, com melhor escolaridade e estarem aposentados há menos tempo. Eles também parecem estar com melhor saúde - embora bebam e fumem mais.

Dr. Vincent O'Sullivan, um coautor da Lancaster University Management School, disse: "Nossos resultados revelam que o uso da Internet, após a aposentadoria, leva a uma redução acentuada na taxa de declínio cognitivo.

"Curiosamente, esse efeito protetor foi considerado mais significativo entre as mulheres, com aposentadas que navegam regularmente na internet conseguindo lembrar de 2.37 palavras a mais em comparação com mulheres que não acessavam a internet. Os resultados também foram consistentes entre os homens, com aposentados usuários conseguindo lembrar 0.94 palavras a mais do que homens com características semelhantes que não usam a Internet.

"Também descobrimos que aposentados que usavam computadores em seus empregos antes da aposentadoria tinham maior probabilidade de continuar usando computadores depois de se aposentarem e, portanto, tinham melhor função cognitiva."

Entre os resultados gerais, os pesquisadores também encontraram uma grande diferença nos padrões de uso da Internet entre os países europeus, com não mais de 12% dos aposentados usando a Internet na Itália, em comparação com mais de 60% na Dinamarca.

"A pesquisa mostrou que a aposentadoria da força de trabalho é um período crítico para a função cognitiva, que diminui com a idade e pode ser um indicador de uma série de resultados de saúde importantes entre os idosos", disse o coautor Likun Mao, estudante em Lancaster, mas agora no Trinity College Dublin. "Embora haja uma crença generalizada de que o uso do computador melhora a função cognitiva das pessoas idosas - como memória, atenção, habilidades espaciais e solução de problemas - houve evidências mistas de estudos anteriores.

"Pudemos discernir que o uso de computador antes da aposentadoria não influencia diretamente o declínio cognitivo após a aposentadoria e garantimos que nossos resultados se referissem apenas ao uso da Internet após a aposentadoria".

O professor Colin Green, da Norwegian University Science and Technology, acrescentou: "Em nosso estudo, estimamos modelos estatísticos que controlam as idades, níveis de educação, habilidades ocupacionais e anos de aposentadoria dos indivíduos, portanto, estamos confiantes de que nossos resultados são robustos e se relacionam apenas ao uso da internet, pós-aposentadoria".

"Isso o diferencia de outros estudos e levanta a questão interessante de que exatamente é o uso da internet que impulsiona esse efeito positivo na função cognitiva. Interagir com outras pessoas online, descobrir informações para participar de atividades sociais ou tarefas simples como fazer compras on-line podem tornar a vida mais fácil para aposentados, mas ainda não entendemos quais dessas tarefas, se houver, vão realmente tão longe quanto melhorar o desempenho cognitivo".

Fonte: Colin P. Green et al, Internet usage and the cognitive function of retirees, *Journal of Economic Behavior & Organization* (2021). DOI: [10.1016/j.jebo.2021.08.013](https://doi.org/10.1016/j.jebo.2021.08.013)

Dieta MIND ligada à melhor desempenho cognitivo

O envelhecimento afeta o corpo e a mente. Por exemplo, o tecido do cérebro humano envelhecido às vezes desenvolve aglomerados anormais de proteínas que são a marca registrada da doença de Alzheimer. Como você pode proteger seu cérebro desses efeitos?

Pesquisadores do Rush University Medical Center descobriram que idosos podem se beneficiar de uma dieta específica chamada dieta MIND, mesmo quando desenvolvem esses depósitos de proteína, conhecidos como placas amilóides e emaranhados. Placas e emaranhados são uma patologia encontrada no cérebro que se acumulam entre as células nervosas e normalmente interferem nas habilidades de pensamento e resolução de problemas.

Desenvolvido pela falecida Martha Clare Morris, ScD, que era uma epidemiologista nutricional do Rush, e seus colegas, a dieta MIND é um híbrido das dietas mediterrânea e DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Estudos de pesquisa anteriores descobriram que a dieta MIND pode reduzir o risco de uma pessoa desenvolver demência na doença de Alzheimer.

Agora, um estudo mostrou que os participantes do estudo que seguiram a dieta MIND moderadamente não apresentaram problemas de cognição, de acordo com um artigo publicado em 14 de setembro no Journal of Alzheimer's Disease.

"Algumas pessoas têm placas e emaranhados suficientes em seus cérebros para ter um diagnóstico post-mortem da doença de Alzheimer, mas não desenvolvem demência clínica durante a vida", disse Klodian Dhana, MD, Ph.D., principal autor do artigo e um professor assistente na Divisão de Geriatria e Medicina Paliativa do Departamento de Medicina Interna do Rush Medical College.

"Alguns têm a capacidade de manter a função cognitiva, apesar do acúmulo dessas patologias no cérebro, e nosso estudo sugere que a dieta MIND está associada a melhores funções cognitivas, independentemente das patologias cerebrais relacionadas à doença de Alzheimer".

Os pesquisadores examinaram as associações de dieta - desde o início do estudo até a morte - patologias cerebrais e funcionamento cognitivo em idosos que participaram do Projeto de Envelhecimento e Memória em andamento do Rush Alzheimer's Disease Center, que começou em 1997 e inclui pessoas morando na grande Chicago. Os participantes eram em sua maioria brancos sem demência conhecida, e todos concordaram em se submeter a avaliações clínicas anuais enquanto vivos e autópsia cerebral após sua morte.

Os pesquisadores acompanharam 569 participantes, que foram convidados a completar avaliações anuais e testes cognitivos para ver se haviam desenvolvido problemas de memória e julgamento. A partir de 2004, os participantes receberam um questionário anual sobre a frequência com que comeram 144 itens alimentares no ano anterior.

Usando as respostas do questionário, os pesquisadores deram a cada participante uma pontuação da dieta MIND com base na frequência com que eles comeram alimentos específicos. A dieta MIND tem 15 componentes dietéticos, incluindo 10 "grupos de alimentos saudáveis para o cérebro" e cinco grupos não saudáveis - carne vermelha, manteiga e margarina em barra, queijo, doces e tortas e frituras ou fast food.

Para aderir e se beneficiar da dieta MIND, uma pessoa precisaria comer pelo menos três porções de grãos inteiros, um vegetal de folhas verdes e um outro vegetal todos os dias - junto com uma taça de vinho - lanche quase todos os dias com nozes e feijão dia sim, dia não, comendo aves e frutas vermelhas pelo menos duas vezes por semana e peixes pelo menos uma vez por semana. A pessoa também deve limitar a ingestão de alimentos não saudáveis designados, limitando a manteiga a menos de 1 1/2 colher de chá por dia e comendo menos de uma porção por semana de doces e tortas, queijo gordo integral e frituras ou fast food.

Com base na frequência de ingestão relatada para os grupos de alimentos saudáveis e não saudáveis, os pesquisadores calcularam a pontuação da dieta MIND para cada participante durante o período do estudo. Uma média da pontuação da dieta MIND desde o início do estudo até a morte do participante foi usada na análise para limitar o erro de medição. Sete medidas de sensibilidade foram calculadas para confirmar a precisão dos resultados.

"Descobrimos que uma pontuação mais alta na dieta MIND foi associada a melhores habilidades de memória e raciocínio, independentemente da patologia da doença de Alzheimer e outras patologias cerebrais comuns relacionadas à idade. A dieta parecia ter uma capacidade protetora e pode contribuir para a resiliência cognitiva em idosos", disse Dhana.

"Mudanças na dieta podem afetar o funcionamento cognitivo e o risco de demência, para melhor ou para pior", continuou ele. "Existem mudanças bastante simples na dieta e no estilo de vida que uma pessoa pode fazer que podem ajudar a desacelerar o declínio cognitivo com o envelhecimento e contribuir para a saúde do cérebro".

Fonte: Klodian Dhana et al, MIND Diet, Common Brain Pathologies, and Cognition in Community-Dwelling Older Adults, *Journal of Alzheimer's Disease* (2021). DOI: [10.3233/JAD-210107](https://doi.org/10.3233/JAD-210107)