



Sociedade Brasileira de
Geriatria e Gerontologia

SBGG ARTIGOS ATUALIZADOS

Rubens De Fraga Júnior

Professor 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

Idade e saúde: estudo mostra ligações estreitas

Quase todos os idosos experimentaram alguma forma de preconceito de idade em suas vidas cotidianas, segundo um novo estudo – seja vendo mensagens e imagens na televisão ou na internet, encontrando pessoas que sugerem que são menos capazes apenas porque são mais velhas, ou acreditando em estereótipos sobre o envelhecimento.

Os idosos com mais saúde, no entanto, parecem mais propensos a ter experimentado esse tipo de "etarismo", de acordo com novas descobertas publicadas por uma equipe da Universidade de Oklahoma, Norman e da Universidade de Michigan.

Os dados, de uma pesquisa com mais de 2.000 pessoas entre 50 e 80 anos, vêm da [Pesquisa Nacional sobre Envelhecimento Saudável](#).

Quanto maior a pontuação de uma pessoa em uma escala de experiências cotidianas de envelhecimento, maior a probabilidade de estar com problemas de saúde física ou mental, ter mais condições de saúde crônicas ou mostrar sinais de depressão.

Embora o estudo, publicado no *JAMA Network Open*, não possa mostrar causa e efeito, os autores observam que as ligações entre idade e saúde precisam ser mais exploradas e levadas em consideração ao projetar programas para incentivar a boa saúde e o bem-estar entre os idosos.

“Essas descobertas levantam a questão de se os problemas de saúde relacionados ao envelhecimento refletem as influências adversas do envelhecimento”, diz a primeira autora Julie Ober Allen, Ph.D., MPH, Departamento de Saúde e Ciência do Exercício, Universidade de Oklahoma, Norman.

A nova análise usa a [Escala de Idade Cotidiana desenvolvida pela equipe](#). Essa escala, validada e publicada no ano passado, calcula uma pontuação com base nas respostas de um indivíduo a 10 perguntas sobre suas próprias experiências e crenças em relação ao envelhecimento.

Ao todo, 93% dos idosos pesquisados disseram que experimentavam regularmente pelo menos uma das 10 formas de preconceito de idade. A mais comum, vivenciada por quase 80%, foi concordar com a afirmação de que "ter problemas de saúde faz parte do envelhecimento" — embora 83% das pessoas entrevistadas tenham descrito sua própria saúde como boa ou muito boa. Esse tipo de etarismo "internalizado" também incluía concordar com as afirmações de que sentir-se solitário, deprimido, triste ou preocupado faz parte do envelhecimento.

Enquanto isso, 65% dos idosos disseram que veem, ouvem ou leem regularmente piadas sobre idosos ou mensagens de que os idosos são pouco atraentes ou indesejáveis.

Outra classe de experiências de envelhecimento – que os pesquisadores chamam de envelhecimento interpessoal – foi relatada como uma ocorrência regular por 45% dos entrevistados.

Isso incluía experiências envolvendo outra pessoa, em que o idoso achava que estava tendo problemas para usar a tecnologia, ver, ouvir, entender, lembrar ou fazer algo de forma independente.

Os pesquisadores calcularam as pontuações do Everyday Ageism para cada um dos mais de 2.000 entrevistados da pesquisa, com base em suas respostas a todas as perguntas da pesquisa.

A pontuação média geral foi de pouco mais de 10. Como grupo, as pessoas com idades entre 65 e 80 anos pontuaram mais de 11, indicando mais experiências de envelhecimento entre as idades de 50 a 64 anos.

As pessoas que tinham níveis mais baixos de renda ou educação, e aquelas que viviam em áreas rurais, também tiveram pontuações médias de idade mais altas do que as outras. Os idosos que relataram passar quatro horas ou mais todos os dias assistindo televisão, navegando na internet ou lendo revistas tiveram pontuações mais altas do que aqueles com menor exposição a essas mídias.

Os pesquisadores então analisaram a pontuação individual de cada pessoa à luz do que disseram sobre sua própria saúde, incluindo autoavaliação de saúde física e mental, número de condições crônicas de saúde e relato de sintomas de depressão.

Eles encontraram uma ligação estreita entre pontuações mais altas e todas as quatro medidas relacionadas à saúde. Ou seja, aqueles que relataram pontuações mais altas no Everyday Ageism eram mais propensos a ter relatado que sua saúde física geral ou saúde mental geral era regular ou ruim, condições de saúde mais crônicas e sintomas de depressão.

Muito dessa ligação tinha a ver com medidas internalizadas de envelhecimento – as perguntas que mediam o quanto uma pessoa concordava com as declarações sobre problemas de saúde, solidão e

tristeza como parte do envelhecimento. Mas as experiências com as formas interpessoais de preconceito de idade também estavam ligadas a medidas relacionadas à saúde, assim como alguns aspectos das mensagens de idade.

A relação entre as experiências de envelhecimento no dia-a-dia dos idosos e a saúde, especialmente interessa ao diretor de pesquisa e autor sênior Preeti Malani, MD, professor da Michigan Medicine com experiência em cuidar de idosos.

"O fato de que nossos entrevistados da pesquisa que disseram sentir a maioria das formas de preconceito de idade também eram mais propensos a dizer que sua saúde física ou mental era regular ou ruim, ou ter uma condição crônica, como diabetes ou doença cardíaca, é algo que precisa de mais exames", diz.

Fonte: Experiences of Everyday Ageism and the Health of Older US Adults, *JAMA Network Open* (2022). DOI: [10.1001/jamannetworkopen.2022.17240](https://doi.org/10.1001/jamannetworkopen.2022.17240)

O primeiro estudo longitudinal sobre o envelhecimento LGBTQ+ : uma comunidade raramente estudada

Um estudo longitudinal de quatro anos de idosos LGBTQ+ está sendo realizado para identificar melhor as fontes de estresse e resiliência para essa população pouco estudada. Liderada por Tara McKay, professora assistente de medicina, saúde e sociedade, e sua equipe, a Vanderbilt University Social Networks, Aging, and Policy Study (VUSNAPS) está fornecendo os primeiros dados desse tipo, que os formuladores de políticas já estão usando para melhor chegar à comunidade e ajudá-la a lidar com a pandemia de COVID-19.

Além dos impactos da COVID, a primeira onda explorou as disparidades de saúde na comunidade. Um artigo que será publicado em breve no medRxiv detalha como o acesso a um profissional de

saúde que afirma-se LGBTQ+ leva a uma melhor gestão da saúde mental, maior participação em exames preventivos de saúde e níveis mais baixos de comprometimento cognitivo entre adultos LGBTQ+ mais velhos.

“Ter um profissional de saúde que você vê como uma afirmação LGBT realmente molda sua experiência de saúde”, disse McKay. “Sabemos que essa faixa etária hesita em ir ao médico. Eles experimentaram pessoalmente ou ouviram falar sobre as experiências de discriminação de outras pessoas por parte dos provedores. Isso, em média, os mantém em casa por mais tempo com uma doença antes de procurar ajuda - piorando a situação. Ficamos realmente surpresos com as melhorias de saúde alcançadas apenas por ter um provedor que você conhecia”.

O estudo inicial de três ondas VUSNAPS, que é financiado pelos Institutos Nacionais de Saúde, gerou um estudo *BioAge* separado que analisará a conexão entre o envelhecimento biológico e as experiências de envelhecimento relatadas pelas pesquisas.

“Estamos analisando não apenas como sua saúde auto relatada está mudando ou ligada a outros fatores, mas também como seu DNA e sistemas estão realmente envelhecendo em resposta ao estresse ou outros eventos da vida”, disse McKay.

As informações coletadas do VUSNAPS estarão disponíveis publicamente por meio de um banco de dados para outros pesquisadores usarem em seu próprio trabalho. Já pesquisadores da Universidade do Colorado Denver, UCLA e Israel manifestaram interesse em ter acesso aos dados para estudo.

"Há muito interesse e temos muito impulso", disse McKay. "Não há nada mais como isso lá fora."

Inúmeros fatores tornam o VUSNAPS excepcional e desejado. A maioria das pesquisas atuais da comunidade LGBTQ+ que existe apenas pesquisa as pessoas uma vez, enquanto o trabalho de McKay revisita a mesma população três vezes ao longo de quatro anos, fornecendo um retrato melhor de como as situações das pessoas

evoluem ao longo do tempo. Além disso, a maioria das pesquisas LGBTQ+ existentes se concentra em pessoas mais jovens, o que não representa toda a comunidade.

"Quase não há informações sobre o envelhecimento nesta comunidade", disse McKay. "Esse conhecimento é importante porque sabemos que há muitas disparidades de saúde em uma idade mais precoce, mas precisamos ver o que acontece com essas disparidades ao longo do tempo, em várias dimensões. De qualquer forma, como as pessoas estão respondendo a alguns desses problemas em suas vidas? Como eles lidam com eles e constroem uma vida? É isso que estamos vendo aqui."

Além disso, o VUSNAPS oferece um olhar único sobre as redes sociais de pessoas LGBTQ+, que podem ser muito diferentes da comunidade heterossexual. Como tendem a ter menos membros da família, mas mais amigos em sua rede, há implicações à medida que envelhecem e precisam de apoio.

McKay disse que seu grupo planeja usar os dados coletados para estudos futuros sobre redes sociais LGBTQ+ e outros tópicos, incluindo os efeitos da discriminação na qualidade do sono e engajamento político e ativismo mais tarde na vida.

O projeto também proporcionou uma oportunidade para muitos alunos participarem e se envolverem em tópicos importantes para eles.

"Temos muitos alunos envolvidos nisso, e as pessoas se conectaram com isso", disse McKay. "É claramente importante para os alunos que compartilham algumas dessas identidades, mas também para os alunos que realmente só querem trabalhar em algo que importa e tem um componente de justiça social. Pode ser algo com o qual eles se importem."

Fonte: Tara McKay et al, Effects of LGBTQ+ Affirming Care on Uptake of Preventative Care, Management of Chronic Disease, and Aging Outcomes, *medRxiv* (2022). [DOI: 10.1101/2022.05.26.22275633](https://doi.org/10.1101/2022.05.26.22275633)

Estudo: Vacinação da gripe ligada a 40% de redução do risco de doença de Alzheimer

As pessoas que receberam pelo menos uma vacina contra a gripe foram 40% menos propensas do que seus pares não vacinados a desenvolver a doença de Alzheimer ao longo de quatro anos, de acordo com um novo estudo da UTHealth Houston.

Pesquisa comparou o risco de incidência da doença de Alzheimer entre pacientes com e sem vacinação prévia de gripe em uma grande amostra nacional de idosos nos EUA.

Uma versão online inicial do artigo detalhando as descobertas está disponível antes de sua publicação na edição de 2 de agosto do *Jornal of Alzheimer's Disease*.

"Descobrimos que a vacinação contra a gripe em idosos reduz o risco de desenvolver a doença de Alzheimer por vários anos. A força desse efeito protetor aumentou com o número de anos em que uma pessoa recebeu uma vacina anual contra a gripe - em outras palavras, a taxa de desenvolvimento da doença de Alzheimer foi o mais baixo entre aqueles que receberam consistentemente a vacina contra a gripe todos os anos", disse Bukhbinder. Pesquisas futuras devem avaliar se a vacinação contra a gripe também está associada à taxa de progressão dos sintomas em pacientes que já têm demência de Alzheimer".

O estudo - que ocorre dois anos depois que os pesquisadores da UTHealth Houston encontraram uma possível ligação entre a vacina contra a gripe e a redução do risco de doença de Alzheimer - analisou uma amostra muito maior do que pesquisas anteriores, incluindo 935.887 pacientes vacinados contra a gripe e 935.887 pacientes não vacinados.

Durante as consultas de acompanhamento de quatro anos, cerca de 5,1% dos pacientes vacinados contra a gripe desenvolveram a doença

de Alzheimer. Enquanto isso, 8,5% dos pacientes não vacinados desenvolveram doença de Alzheimer durante o acompanhamento.

Esses resultados ressaltam o forte efeito protetor da vacina contra a gripe contra a doença de Alzheimer, de acordo com Bukhbinder e Schulz. No entanto, os mecanismos subjacentes a este processo requerem um estudo mais aprofundado.

“Como há evidências de que várias vacinas podem proteger contra a doença de Alzheimer, estamos pensando que não é um efeito específico da vacina contra a gripe”, disse Schulz, que também é professor da família Umphrey em doenças neurodegenerativas e diretor do Departamento de Distúrbios Neurocognitivos.

"Em vez disso, acreditamos que o sistema imunológico é complexo, e algumas alterações, como pneumonia, podem ativá-lo de forma a piorar a doença de Alzheimer. Mas outras coisas que ativam o sistema imunológico podem fazê-lo de uma maneira diferente - uma que protege da doença de Alzheimer. Claramente, temos mais a aprender sobre como o sistema imunológico piora ou melhora os resultados nesta doença."

A doença de Alzheimer afeta mais de 6 milhões de pessoas que vivem nos EUA, com o número de indivíduos afetados crescendo devido ao envelhecimento da população do país. Estudos anteriores descobriram uma diminuição do risco de demência associada à exposição prévia a várias vacinas para adultos, incluindo aquelas para tétano, poliomielite e herpes, além da vacina contra a gripe e outras.

Além disso, à medida que mais tempo passa desde a introdução da vacina COVID-19 e dados de acompanhamento mais longos se tornam disponíveis, Bukhbinder disse que valerá a pena investigar se existe uma associação semelhante entre a vacinação da COVID-19 e o risco de doença de Alzheimer.

Fonte: Avram S. Bukhbinder et al, Risk of Alzheimer's Disease Following Influenza Vaccination: A Claims-Based Cohort Study Using Propensity Score Matching, *Journal of Alzheimer's Disease* (2022). [DOI: 10.3233/JAD-220361](https://doi.org/10.3233/JAD-220361)

Força de preensão manual e medidas neurocognitivas ligadas em idosos

Entre homens e mulheres, a força de preensão manual (HGS) está associada a medidas de saúde neurocognitiva do cérebro, de acordo com um estudo publicado online em 23 de junho no JAMA Network Open.

Kate A. Duchowny, Ph.D., da Universidade da Califórnia em San Francisco, e colegas, examinaram a associação entre HGS e demência, cognição reduzida e resultados de neuroimagem mais pobres entre os participantes do UK Biobank com idades entre 39 e 73 anos matriculados de 2006 a 2010. Uma subamostra de 190.406 adultos foi avaliada.

Os pesquisadores descobriram que um decréscimo de 5 kg no HGS estava associado a pontuações mais baixas de inteligência fluida em homens e mulheres. Para homens e mulheres, um decréscimo de 5 kg na FPM foi associado a piores chances de responder corretamente a uma tarefa de memória prospectiva. Em homens e mulheres, um decréscimo de 5 kg na FPM foi associado a um maior volume de hiperintensidade da substância branca. Além disso, um decréscimo de 5 kg na FPM foi associado ao aumento do risco de demência incidente, particularmente para homens. Não foi observada associação significativa entre o escore de risco genético da doença de Alzheimer e a FPM.

"Nossas descobertas se somam a um pequeno, mas crescente corpo de pesquisas indicando que a associação entre força muscular e demência pode ser devido a mecanismos vasculares e que intervenções destinadas a aumentar a força muscular, particularmente entre adultos de meia-idade, podem ser promissoras para a manutenção de saúde neurocognitiva do cérebro", escrevem os autores.

Fonte: Kate A. Duchowny et al, Associations Between Handgrip Strength and Dementia Risk, Cognition, and Neuroimaging Outcomes in the UK Biobank Cohort Study, *JAMA Network Open* (2022). [DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2022.18314](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.18314)

A serotonina e a dopamina modulam o envelhecimento em resposta ao odor e à disponibilidade dos alimentos

É do conhecimento comum que uma dieta saudável é a chave para uma vida saudável. E enquanto muitas pessoas seguem dietas especializadas para reduzir ou melhorar sua saúde geral, os pesquisadores interessados no envelhecimento têm estudado ativamente os efeitos da restrição alimentar e do jejum que prolongam a vida.

"Existe um conceito chamado hormese na biologia, cuja ideia é o que não te mata te torna mais forte", disse Scott Leiser, Ph.D., professor assistente em Fisiologia Molecular e Integrativa e Internal Medicina da Faculdade de Medicina da Universidade de Michigan.

"Um dos estresses mais estudados é a restrição alimentar, mostrada em muitos organismos diferentes para prolongar a vida e nas pessoas para melhorar a saúde".

No entanto, como qualquer pessoa em dieta para perder peso pode atestar, o mero cheiro de comida deliciosa pode ser suficiente para quebrar a força de vontade. Um estudo anterior, Scott Pletcher, Ph.D., também do Departamento de Fisiologia Molecular e Integrativa, descobriu que em moscas de fruta, cheiros atraentes de alimentos são suficientes para atenuar o efeito de prolongamento da vida de uma dieta restrita.

Em um novo estudo publicado na *Nature Communications*, Leiser, os primeiros autores Hillary Miller, Ph.D., e Shijiao Huang, Ph.D., e sua equipe se baseiam nessa pesquisa para descobrir por que esse é o caso e se o fenômeno poderia ser bloqueado com uma droga.

Na lombriga *C. elegans*, a extensão da vida útil em resposta a estressores ambientais, como a restrição alimentar, envolve a ativação de um gene chamado *fmo-2*. A equipe usou a natureza transparente de *C. elegans* para poder ver, em tempo real, os níveis de proteínas FMO.

Quando os vermes eram limitados na quantidade de comida que podiam comer, a proteína FMO, que foi destacada usando um marcador fluorescente, iluminou "como uma árvore de Natal... estava vermelho brilhante", observou Leiser. No entanto, quando os vermes foram expostos a cheiros de alimentos, houve consideravelmente menos ativação de FMO, levando a uma perda de extensão da vida.

Com base em pesquisas anteriores mostrando que os neurotransmissores regulam a longevidade resultante da restrição alimentar, a equipe examinou compostos conhecidos por atuar nos neurônios.

Eles encontraram três compostos que podem impedir a reversão da indução de *fmo-2* na presença de alimentos: um antidepressivo que bloqueia o neurotransmissor serotonina e dois medicamentos antipsicóticos usados para tratar a esquizofrenia, ambos bloqueiam o neurotransmissor dopamina.

“Sabemos que a serotonina e a dopamina são os principais atores na porção de recompensa do cérebro e tendem a estar envolvidas na saciedade e nos sinais de resposta alimentar”, disse Leiser. “O fato de as drogas que encontramos antagonizarem isso sugere que você está bloqueando aspectos dessas vias”. Em última análise, as drogas permitiram o efeito de prolongamento da vida do FMO, mesmo na presença do cheiro de comida.

É improvável que esses medicamentos específicos sejam prescritos para esse efeito, devido aos seus muitos efeitos colaterais potencialmente perigosos. Mas eles fornecem pistas importantes sobre a via de ativação da *fmo-2* e seu efeito na extensão da vida.

Fonte: Hillary A. Miller et al, Serotonin and dopamine modulate aging in response to food odor and availability, *Nature Communications* (2022). DOI: [10.1038/s41467-022-30869-5](https://doi.org/10.1038/s41467-022-30869-5)

Estudo descobre que pessoas que praticam jejum intermitente experimentam complicações menos graves do COVID-19

O jejum intermitente mostrou anteriormente ter uma série de benefícios à saúde, incluindo a redução do risco de diabetes e doenças cardíacas. Agora, pesquisadores da Intermountain Healthcare descobriram que as pessoas que jejuam regularmente têm menos probabilidade de sofrer complicações graves de COVID-19.

Em um novo estudo publicado esta semana no *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, os pesquisadores da Intermountain descobriram que os pacientes com COVID-19 que praticavam jejum intermitente regular tinham menor risco de hospitalização ou morte devido ao vírus do que os pacientes que não o fizeram.

O jejum intermitente já demonstrou diminuir a inflamação e melhorar a saúde cardiovascular. No estudo da Intermountain, os pesquisadores identificaram pacientes inscritos no registro INSPIRE, um registro de saúde voluntário da Intermountain Healthcare, que também havia testado positivo para SARS-CoV-2 entre março de 2020 e fevereiro de 2021 – antes que as vacinas estivessem amplamente disponíveis.

Eles identificaram 205 pacientes que testaram positivo para o vírus. Desses, 73 disseram que jejuavam regularmente pelo menos uma vez por mês. Os pesquisadores descobriram que aqueles que praticavam o jejum regular tiveram uma taxa menor de hospitalização ou morte por coronavírus.

"O jejum intermitente não foi associado a se alguém testou positivo para COVID-19, mas foi associado a uma gravidade mais baixa, uma vez que os pacientes deram positivo para isso", disse Horne.

No estudo da Intermountain, os participantes que disseram que jejuavam regularmente o fizeram por uma média de mais de 40 anos. Os pesquisadores da Intermountain tiveram a oportunidade de estudar de perto essa coorte específica de jejuadores intermitentes de longa data porque uma grande parte de seus pacientes jejuava regularmente por motivos religiosos.

Quase 62% da população de Utah pertence à Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, cujos membros normalmente jejuam no primeiro domingo do mês, ficando sem comida ou bebida por duas refeições consecutivas.

Embora o Dr. Horne tenha dito que são necessárias mais pesquisas para entender por que o jejum intermitente está associado a melhores resultados da COVID-19, ele disse que é mais provável que isso se deva a uma série de maneiras pelas quais afeta o corpo.

Por exemplo, o jejum reduz a inflamação, especialmente porque a hiperinflamação está associada a resultados ruins da COVID-19. Além disso, após 12 a 14 horas de jejum, o corpo deixa de usar glicose no sangue para cetonas, incluindo o ácido linoleico.

"Há um bolso na superfície do SARS-CoV-2 no qual o ácido linoleico se encaixa – e pode tornar o vírus menos capaz de se ligar a outras células", disse ele.

Outro benefício potencial é que o jejum intermitente promove a autofagia, que é "o sistema de reciclagem do corpo que ajuda seu corpo a destruir e reciclar células danificadas e infectadas", acrescentou o Dr. Horne.

O Dr. Horne enfatizou que esses resultados são de pessoas que praticam o jejum intermitente há décadas - não semanas - e que qualquer pessoa que queira considerar a prática deve consultar seus

médicos primeiro, especialmente se for idosa, grávida ou tiver condições como diabetes, coração ou doença renal.

Os pesquisadores também enfatizaram que o jejum intermitente não deve ser visto como um substituto para a vacinação contra COVID.

"Ele deve ser avaliado para potencial uso preventivo ou terapêutico de curto e longo prazo como uma abordagem complementar às vacinas e terapias antivirais para reduzir a gravidade da COVID-19", disse Horne.

Fonte: Benjamin D Horne et al, Association of periodic fasting with lower severity of COVID-19 outcomes in the SARS-CoV-2 prevaccine era: an observational cohort from the INSPIRE registry, *BMJ Nutrition, Prevention & Health* (2022). DOI: [10.1136/bmjnph-2022-000462](https://doi.org/10.1136/bmjnph-2022-000462)