

Estudo identifica dez principais factores de risco para prevenção de Alzheimer

Quase dois terços destas recomendações concentram-se em factores de risco vascular – como a tensão arterial elevada e o colesterol – e no estilo de vida, enfatizando a importância de se viver uma vida saudável.

Uma equipa internacional de cientistas identificou dez factores de risco através dos quais uma pessoa poderia desenvolver [a doença de Alzheimer](#), de acordo com um estudo publicado esta segunda-feira no *British Medical Journal* (BMJ). A investigação, liderada pela Universidade Fudan, na China, abre a porta ao desenvolvimento de novas estratégias destinadas a prevenir esta doença neurodegenerativa, disseram os autores do estudo, em comunicado.

Os responsáveis salientam que no Reino Unido, por exemplo, de um total de 850.000 pessoas com demência, cerca de 566.000 pessoas sofrem de Alzheimer, que é uma das principais causas de morte atualmente, mas para a qual não tem havido novos tratamentos farmacológicos em quase 20 anos.

Embora os peritos tenham previsto um aumento dos casos, resultado do envelhecimento da população, estudos recentes sugerem que a incidência parece ter diminuído graças, talvez, a mudanças nos estilos de vida, a campanhas de sensibilização e ao desenvolvimento de estratégias para atrasar o seu aparecimento.

Os especialistas advertem que é difícil interpretar os ensaios feitos por outras investigações sobre a prevenção da doença de Alzheimer, uma vez que apresentam diferentes concepções e critérios de avaliação e credibilidade.

A equipa internacional de cientistas, liderada por Jin-Tai Yu, da Universidade Fudan, reviu e analisou os estudos existentes para fazer uma série de recomendações sobre a prevenção da doença com base em evidências concretas.

Com esse intuito, reuniram 395 estudos considerados relevantes para uma análise ampla, incluindo 243 estudos prospectivos observacionais e 152 ensaios aleatórios controlados.

Com base nas “provas consolidadas” que forneceram estes dados, os autores apresentam agora 21 sugestões práticas aos especialistas de prevenção de Alzheimer, incluindo as chamadas “recomendações de classe 1” para actuar sobre 19 factores de risco diferentes.

Quase dois terços destas recomendações concentram-se em factores de risco vascular – como a tensão arterial elevada e o colesterol – e no estilo de vida, enfatizando a importância de se viver uma vida saudável.

Segundo os peritos, 10 destas recomendações, que se baseiam em “provas fortes”, salientam, entre outros aspectos, a importância de obter o máximo de informação possível numa idade precoce, participar em actividades mentalmente estimulantes – **como a leitura** – e evitar diabetes, stress, depressão e lesões na cabeça, de acordo com os peritos.

Nove outras recomendações, apoiadas por provas “menos sólidas”, incluem exercício regular, melhoria da qualidade do sono, manutenção de um peso saudável em idades avançadas, evitar fumar e incluir a vitamina C na dieta.

Em contraste, desaconselham as terapias de substituição de estrogénio e a utilização de inibidores de acetilcolinesterase, um medicamento que aumenta a comunicação entre as células nervosas.

Embora reconheçam que o estudo tem limitações, os autores congratulam-se com o facto de ser a revisão mais abrangente e sistemática dos metadados de Alzheimer feita até agora.

“Este trabalho fornece uma análise avançada e atualizada das evidências (existentes), e sugere que são urgentemente necessários mais estudos observacionais prospectivos e ensaios controlados aleatórios”, concluem.

Fonte: <https://www.publico.pt/2020/07/21/ciencia/noticia/estudo-identifica-dez-principais-factores-risco-prevencao-alzheimer-1925259> ;visto em 22/07/2020.