

ALZHEIMER

E Prevenção



**A doença de Alzheimer é conhecida por prejudicar as funções cerebrais.
Caracteriza-se, principalmente, por perda de memória
progressiva e prejuízo da linguagem falada.**



A doença de Alzheimer¹ (DA) provoca progressiva deterioração das funções cerebrais, como perda da memória, da linguagem e da habilidade de cuidar de si próprio. É uma alteração neurodegenerativa que se apresenta por perda cognitiva. Assim, compromete as atividades de vida diária associada com alterações comportamentais.

Aproximadamente 10% das pessoas com mais de 65 anos e 25% com mais de 85 anos podem apresentar algum sintoma da doença de Alzheimer (DA) e muitos casos evoluem para demência¹. A DA pode desenvolver-se precocemente, por volta dos 50 anos de idade. Contudo o Alzheimer não é para ser esperado como parte da terceira idade, devendo ser prevenido.

Não se conhece uma causa específica da doença de Alzheimer. A hipótese predisposição genética para seu aparecimento ainda está em estudo. Mas já existem pesquisas¹ que apontam os fatores epigénéticos,^{1,2} que são uma influência de vários hábitos de vida e de agentes externos presentes no ambiente (produtos químicos, toxinas e poluição, por exemplo) na ativação ou supressão de genes patológicos associados ao Alzheimer e a diversas outras doenças.

Principais sintomas são:

O primeiro sintoma¹, normalmente, é a perda de memória recente (isto quer dizer, algo que aconteceu há poucas horas ou apenas há alguns dias). Com a evolução da doença, vão ocorrendo outros sintomas como, a perda de memória remota (fatos mais antigos), irritabilidade, alteração na linguagem, dificuldades na orientação no tempo e espaço.

OS PRINCIPAIS SINTOMAS, SÃO:

- ✓ Falha na memória para acontecimentos recentes, sendo comum repetir a mesma pergunta;
- ✓ Dificuldade para acompanhar conversas;
- ✓ Dificuldade para resolver problemas simples do cotidiano, como: arrumar uma mesa ou organizar gavetas ou objetos;
- ✓ Dificuldade para dirigir automóvel e de se orientar em caminhos até então conhecidos;
- ✓ Dificuldade para se expressar com palavras ideias e/ou sentimentos;
- ✓ Irritabilidade, agressividade, passividade, interpretações erradas de estímulos visuais ou auditivos, tendência ao isolamento.





**Sabe-se atualmente que a principal
estratégia para prevenir o
Alzheimer é cuidar bem da saúde.**

Existem vários estudos que já apontam fatores que podem ajudar a prevenção do Alzheimer, abaixo estão alguns:

1) Pesquisadores da Universidade de Fudan, na China, depois de examinar 395 estudos chegaram á conclusão sobre a melhor maneira de prevenir o Alzheimer.

- ✓ Evitar e controlar os fatores que desencadeiam a hipertensão arterial, os níveis de colesterol e diabetes tipo 2;
- ✓ Fazer exercícios físicos e mentais regulares;
- ✓ Manter o peso corporal dentro de padrões saudáveis, não fumar e tomar vitamina C.



2) Estudos da Universidade de Keele, Inglaterra, indicaram que exposição humana ao alumínio⁵está ligada à causa da doença de Alzheimer. Esta pesquisa recente verificou alto teor de alumínio no tecido cerebral nos indivíduos com doença de Alzheimer. A teoria da influência do alumínio como um dos fatores desencadeantes foi apontada pela primeira vez há 40 anos. O alumínio pode se absorvido pelo organismo através da pele, respiração e por alimentação.



Então para se evitar o excesso de alumínio no organismo podem-se adotar algumas medidas:

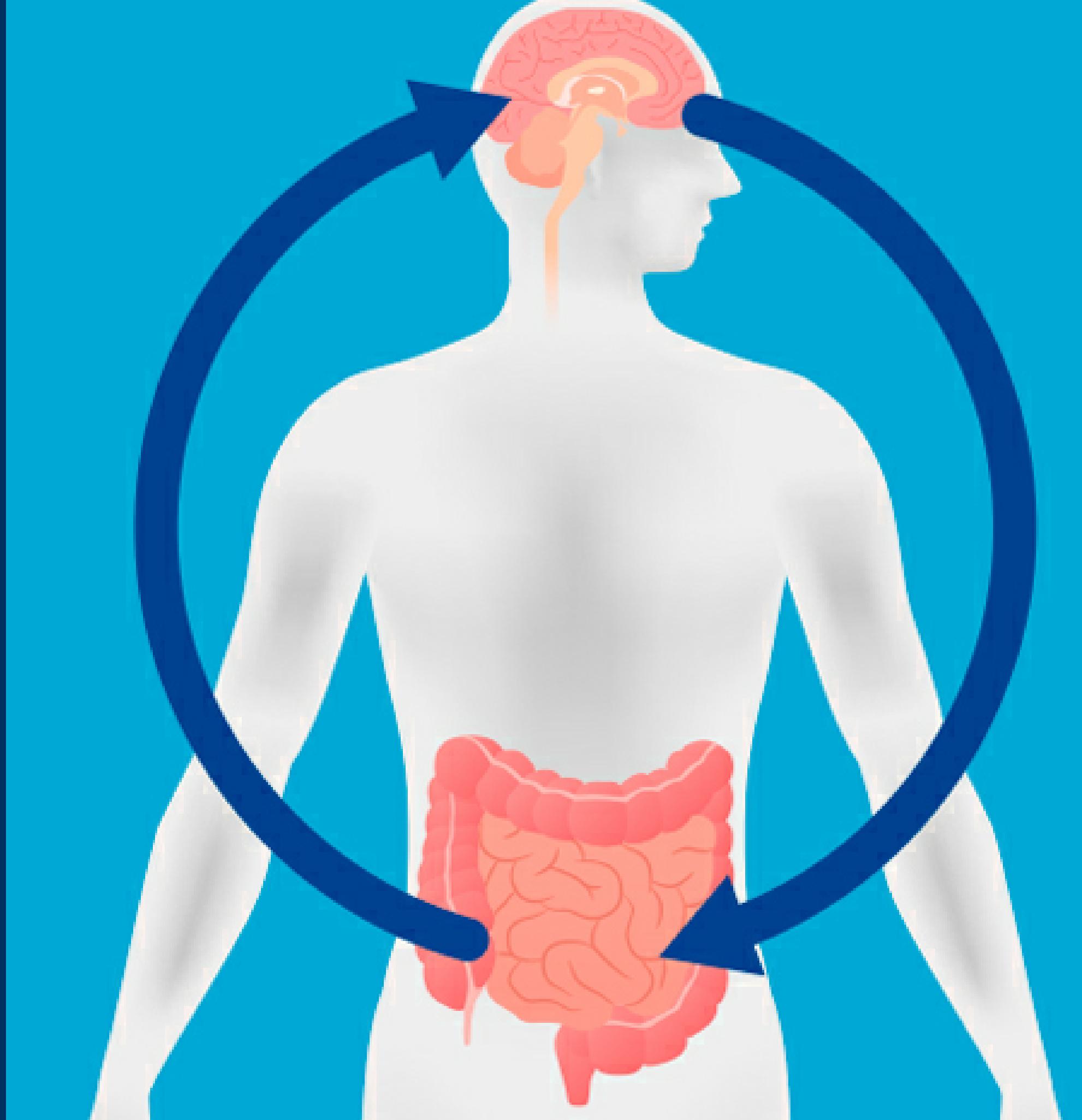
- ✓ Dar preferência a cosméticos e produtos de higiene pessoal sem alumínio (consultar embalagem do produto);
- ✓ Preferir cozinhar alimentos em panelas de inox, porcelana ou vidro;
- ✓ Evitar comprar alimentos e ou bebidas enlatados (pois passam alumínio se o produto for ácido);
- ✓ Evitar cozinhar e conservar alimentos em embalagens de alumínio e com folha de alumínio (pois passam o alumínio para o alimento em cozimento) e
- ✓ Cozinhar alimentos e beber água sempre filtrada. Dar preferência a filtros com carvão ativado, pois este reduz a concentração do alumínio, outros metais e diversas toxinas que podem estar presentes na água a ser consumida.

3) Outro estudo da Universidade de Varsóvia, indica a importância da saúde intestinal. Evidenciando a microbiota intestinal⁶que desempenha um papel fundamental na saúde e nas doenças humanas.

As alterações na composição da microbiota intestinal (flora intestinal) podem causar o aparecimento de certas patologias humanas, uma delas é a doença de Alzheimer (DA). Assim, alimentação rica em gordura, administração de antibióticos excessiva, falta de probióticos e/ou prebióticos na alimentação, padrão de constipação intestinal (prisão de ventre) são fatores que aumentam a predisposição de desenvolver DA.

Por outro lado, a modulação da composição da microbiota intestinal pode diminuir o risco de DA e ser capaz de retardar a progressão. Para esta boa modulação intestinal deve-se fazer uma alimentação saudável rica em: legumes, verduras, frutas, fibras, proteínas e evitar alimentos processados e/ou embalados e se possível dar preferência a alimentos orgânicos. O ideal é buscar orientação nutricional personalizada.

Há vários estudos, também, que evidenciam a influência da microbiota intestinal na saúde cerebral/mental e esta interação passou a ser denominada de eixo cérebro-intestino ou eixo-intestino-microbiota-cérebro.^{2,6,8}



4) Pesquisadores de Havard em experimentos de análise do tecido cerebral humano de pacientes com DA observaram que haviam células infectadas com *P.gingivalis*⁷ na média de 30 % a mais em comparação com outro grupo de pessoas sem Alzheimer. Assim, ficou evidente que a concentração de gengivinas no tecido cerebral destes pacientes é expressivamente maior. Logo, cuidar bem da saúde bucal e prevenir gengivites pode ser mais uma conduta importante na prevenção de DA.



MANTER A MENTE ATIVA, BOA VIDA SOCIAL, BONS HÁBITOS ALIMENTARES E ATIVIDADE FÍSICA REGULAR, PODE RETARDAR E PRINCIPALMENTE INIBIR A MANIFESTAÇÃO DA DOENÇA DE ALZHEIMER. É O QUE DEFENDE PESQUISADORES E PROFISSIONAIS DA SAÚDE.

Referências

- 1 Ministério da Saúde. Alzheimer: o que é, causas, sintomas, tratamento, diagnóstico e prevenção. Disponível em: <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/alzheimer>. Acesso em 08 de set. de 2020.
- 2 Salgado, S.I.A. Fisioterapia Integrativa: Como ter saúde em um mundo doente. Paraná: Midiograf Editora, 2019.
- 3 Madrid, A. S., Rasmussen, K., Rode , L., Frikke-Schmidt, R. .Estudos observacionais e genéticos de telômeros curtos e doença de Alzheimer em 67.000 e 152.000 indivíduos: um estudo de randomização de Mendel. European Jornal of Epidemiologiy, v.35, p.147-156, 2002. DOI: 10.1007 / s10654-019-00563-w. Acesso em 18 de set. 2020.
- 4 Jin-Tai Yu et al. Prevenção da doença de Alzheimer baseada em evidências: revisão sistemática e meta-análise de 243 estudos prospectivos observacionais e 153 ensaios clínicos randomizados. Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry, 2020. Acesso em 18 de set. 2020.
- 5 Molda, M., Linhartb, C., Gomez-Ram, L., Villegas-Lanau. Aluminum and Amyloid- in Familial Alzheimer's Disease . Journal of Alzheimer's Disease,v. 73, p. 1627-1635, 220. DOI: 10.3233/jad-191140. Acesso em: 15 de set. 2020.
- 6 Szablewski, L. Microbiota intestinal humana na saúde e na doença de Alzheimer. Jornal of Alzheimer`s Disease, v. 62, n2, p. 549- 560, 2018. DOI: 10.3233/JAD-170908. Acesso em: 12 de set. 2020.
- 7 Dominy et al. Porphyromonas gingivalis em cérebros com doença de Alzheimer: evidências para a causa da doença e tratamento com inibidores de pequenas moléculas. Science Advances, 2019. DOI: 10.1126 / sciadv.aau3333. Acesso em: 15 de set. d2020.
- 8 Salgado, S.I.A. Saúde Integral: Fisioterapia corpo e mente. 4°ed. São Paulo: Andreoli, 2020.

FALE COM A CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:
cass-progep@ufrj.br



UFRRJ

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL
DO RIO DE JANEIRO

Progep

Pró-Reitoria de Gestão
de Pessoas

DASDP

Departamento de Admissão,
Saúde e Desenvolvimento de
Pessoas

CASST

COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO À
SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO