

# Doença de Alzheimer e Estilo de Vida



O Alzheimer é a principal causa de demência, uma condição que envolve a piora progressiva da memória, do raciocínio, do comportamento e da capacidade de realizar tarefas do dia a dia. Geralmente, os primeiros sinais aparecem como dificuldade em lembrar de eventos recentes <sup>1</sup>.

Pesquisas realizadas nos últimos anos apontaram vários fatores que podem aumentar o risco de se desenvolver Alzheimer. Esses fatores incluem doenças já existentes, hábitos de vida pouco saudáveis, como sedentarismo e alimentação inadequada, e certas exposições ao ambiente. Por outro lado, algumas condições psicossociais positivas, como manter atividades que estimulam o cérebro e o convívio social, além de um estilo de vida saudável, podem ajudar a proteger contra a doença <sup>1</sup>.

## — Creatina como intervenção terapêutica na Doença de Alzheimer (DA)

**A maioria dos tratamentos para DA visa reduzir placas de beta-amiloide (A $\beta$ ), mas apresentam eficácia limitada. Isso sugere a necessidade de explorar novos alvos terapêuticos<sup>2</sup>.**

- O metabolismo energético cerebral é comprometido precocemente na DA, e o sistema de creatina tem papel essencial na bioenergética cerebral<sup>2</sup>.
- Estudos com modelos murinos mostraram que a suplementação com creatina melhora a bioenergética cerebral, biomarcadores da DA e cognição<sup>2</sup>.
- Apesar dos achados promissores, ainda não há ensaios clínicos em humanos sobre os efeitos da creatina na DA<sup>2</sup>.

## — Influência do exercício físico na DA

**Fatores como dieta e exercício físico impactam a bioenergética cerebral e podem influenciar a progressão da DA<sup>2</sup>.**

- O exercício físico resistido (ER) é um tipo de treino que utiliza a resistência externa para contrair os músculos com objetivo de aumento de força e massa muscular, pode prevenir ou retardar os sintomas da DA, conforme demonstrado por estudos da UNIFESP e USP<sup>3,4</sup>.
- O ER modula a inflamação e melhora força, equilíbrio e resistência muscular, fatores que contribuem para a qualidade de vida de idosos com DA<sup>3,4</sup>.
- O ER reduz a carga amiloide, inflamação cerebral, melhora a memória e protege estruturas cerebrais como o córtex e o hipocampo<sup>3,4</sup>.
- Os achados indicam que o ER pode ser um tratamento complementar promissor para a DA<sup>3,4</sup>.

## — Dieta e Doença de Alzheimer

**A proporção entre ácidos graxos ômega-6 e ômega-3 influencia o sistema endocanabinoide cerebral e pode afetar doenças neurológicas, incluindo a DA<sup>5</sup>.**

- O consumo desequilibrado de ômega-6 pode prejudicar o sistema endocanabinoide, contribuindo para a neurodegeneração na DA<sup>5</sup>.
- A inflamação crônica cerebral impulsiona a degeneração neuronal e o acúmulo de beta-amiloide. A modulação da dieta pode reduzir essa inflamação<sup>5</sup>.
- Manter um equilíbrio adequado entre ômega-6 e ômega-3 pode ser uma estratégia promissora para prevenir ou retardar a DA<sup>5</sup>.
- A ingestão aumentada de ômega-3 e a redução de ômega-6 favorecem a neuroproteção e podem ser incorporadas ao tratamento da DA<sup>5</sup>.

## CONCLUSÃO

Portanto, a suplementação com creatina, o exercício físico resistido e o equilíbrio entre ácidos graxos ômega-6 e ômega-3 representam abordagens promissoras para a prevenção e o manejo da Doença de Alzheimer, pois atuam na melhora da bioenergética cerebral, na modulação da inflamação e na proteção neuronal. A associação dessas mudanças nos hábitos de vida com a terapia canabinoide pode se tornar uma estratégia importante no tratamento e na prevenção da doença, potencializando os benefícios no combate à neurodegeneração.

## REFERÊNCIAS

- 1.Zhang, X. X., Tian, Y., Wang, Z. T., Ma, Y. H., Tan, L., & Yu, J. T. (2021). The Epidemiology of Alzheimer's Disease Modifiable Risk Factors and Prevention. *The journal of prevention of Alzheimer's disease*, 8(3), 313–321. <https://doi.org/10.14283/jpad.2021.15>
- 2.Smith, A. N., Morris, J. K., Carbuhn, A. F., Herda, T. J., Keller, J. E., Sullivan, D. K., & Taylor, M. K. (2023). Creatine as a Therapeutic Target in Alzheimer's Disease. *Current Developments in Nutrition*, 7(11), 102011. <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2023.102011>
- 3.Azevedo, C. V., Hashiguchi, D., Campos, H. C., Figueiredo, E. V., Otaviano, S. F. S. D., Penitente, A. R., Arida, R. M., & Longo, B. M. (2023). The effects of resistance exercise on cognitive function, amyloidogenesis, and neuroinflammation in Alzheimer's disease. *Frontiers in Neuroscience*, 17, 1131214. <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1131214>
- 4.Campos, H. C., Ribeiro, D. E., Hashiguchi, D., Glaser, T., Milanis, M. S., Gimenes, C., Suchecki, D., Arida, R. M., Ulrich, H., & Longo, B. M. (2023). Neuroprotective effects of resistance physical exercise on the APP/PS1 mouse model of Alzheimer's disease. *Frontiers in Neuroscience*, 17, 1132825. <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1132825>
- 5.Bosch-Bouju, C., & Layé, S. (2016). Dietary Omega-6/Omega-3 and Endocannabinoids: Implications for Brain Health and Diseases. *Cannabinoids in Health and Disease*. <https://doi.org/10.5772/62498>