Contribuições da Dieta Mediterrânea para a Prevenção da Doença de Alzheimer

Autor(res)

Karoline Honorato Brunacio
Gustavo Waldomiro
Robertha De Souza Rodrigues Moreira Castro
Bianca Cardoso Rufino
Luciane Almeida

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE TAUBATÉ

Introdução

O aumento da longevidade, fenômeno observado em praticamente todos os continentes, trouxe avanços sociais, mas também desafios consideráveis para
os sistemas de saúde. Entre eles, destaca-se a Doença de Alzheimer (DA), um distúrbio neurodegenerativo de caráter progressivo, cuja incidência cresce de forma proporcional ao envelhecimento populacional. Além do impacto clínico, a doença atinge dimensões sociais e econômicas, pois compromete a autonomia dos indivíduos e exige cuidados permanentes de familiares e instituições. Ainda que não existam terapias capazes de reverter os danos neuronais, estudos têm
demonstrado que práticas preventivas são determinantes na manutenção da saúde cerebral. Nesse contexto, a alimentação ocupa papel de destaque. Em especial, a dieta mediterrânea (DM), rica em frutas, hortaliças, azeite de oliva, oleaginosas e pescado, tem se consolidado como um padrão alimentar associado à modulação de processos inflamatórios e ao fortalecimento da função cognitiva. Ao reunir evidências sobre essa relação, o presente estudo busca compreender de que forma tal abordagem nutricional pode contribuir para
retardar o declínio cognitivo e favorecer um envelhecimento mais saudável.

Objetivo

Analisar, a partir de revisão de literatura, os efeitos da dieta mediterrânea (DM) na prevenção da DA, destacando seus mecanismos antioxidantes e neuroprotetores, bem como suas implicações para a qualidade de vida na velhice.

Material e Métodos

Foi conduzida uma revisão de literatura de caráter exploratório e descritivo, destinada a reunir evidências científicas sobre a associação entre DM e prevenção da DA. A busca foi realizada nas plataformas SciELO e Google Acadêmico, contemplando o período de 2015 a 2025, de modo a garantir atualização e relevância. Utilizaram-se como descritores os termos “dieta
mediterrânea”, “doença de Alzheimer” e “prevenção”, isolados e combinados. Foram incluídos apenas artigos

completos em português, disponíveis integralmente e relacionados de forma direta ao tema. Excluíram-se trabalhos em outros idiomas, resumos em anais e estudos sem consistência metodológica. A análise dos textos foi realizada em duas etapas: leitura inicial para triagem e leitura analítica para identificar convergências e divergências dos resultados. Os dados foram organizados em eixos temáticos que englobaram desde aspectos epidemiológicos até implicações nutricionais, permitindo a elaboração de uma síntese crítica sobre a temática.

Resultados e Discussão

A análise evidenciou que a DA representa a principal causa de demência, responsável por grande parte dos casos diagnosticados no mundo, e tende a
crescer nas próximas décadas. Tal cenário reforça a necessidade de medidas preventivas de baixo custo e aplicabilidade ampla. Do ponto de vista biológico, a
doença decorre de alterações neuropatológicas, como o acúmulo das proteínas beta-amiloide e TAU, somadas a processos de inflamação crônica e estresse oxidativo, que comprometem a plasticidade sináptica.
Nesse sentido, a DM aparece como alternativa relevante por fornecer nutrientes capazes de modular esses mecanismos. Compostos antioxidantes, ácidos
graxos insaturados e fibras presentes nesse padrão alimentar contribuem para a manutenção da saúde neuronal e para a preservação da memória. Estudos
recentes apontam, inclusive, para sua influência na produção de fatores neurotróficos, como o Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNF),
fundamentais para aprendizagem e memória.
Comparada a outras estratégias, como a Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) e a Mediterranean-DASH Diet Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND), a DM se sobressai pela robustez dos dados que sustentam sua eficácia, além da possibilidade de adaptação a diferentes
contextos culturais. Pesquisas também indicam que a suplementação de vitaminas antioxidantes e ácidos graxos poli-insaturados do tipo Ômega-3 pode
potencializar seus benefícios, desde que utilizada de forma complementar e sob orientação profissional.
No plano social, a adoção desse padrão alimentar reduz custos com hospitalizações e garante maior autonomia aos idosos, o que reforça seu valor tanto clínico quanto coletivo. Assim, a literatura revisada aponta para a DM como uma prática acessível, efetiva e com potencial de aplicação em políticas públicas de promoção da saúde.

Conclusão

A DM revelou-se uma estratégia consistente na prevenção da DA. Ao reduzir processos oxidativos e inflamatórios, contribui para a preservação da cognição e da autonomia funcional, favorecendo um envelhecimento mais equilibrado. Embora haja necessidade de pesquisas clínicas mais aprofundadas, o conjunto de evidências atuais já sustenta sua adoção como prática de promoção da saúde, com potencial de ser incorporada em diretrizes nutricionais voltadas ao envelhecimento ativo e saudável.

Referências

SCARMEAS, N.; STAVROPOULOS, D.; STERN, Y. Dieta mediterrânea e função cognitiva. Revista de Nutrição Clínica, v. 37, n. 4, p. 201-210, 2019. Disponível
em: https://doi.org/10.1007/s00394-019-01924-3. Acesso em: 15 set. 2025.
WILLETT, W.; SACKS, F.; TRICHOPOULOU, A. Mediterranean diet pyramid: aWILLETT, W.; SACKS, F.; TRICHOPOULOU, A. Mediterranean diet pyramid: a

cultural model of healthy eating. Public Health Nutrition, v. 17, n. 8, p. 1593-1596, 2014. Disponível em: https://doi.org/10.1017/S1368980014001199. Acesso em: 15 set. 2025.

MARTINS, C. A.; ALVES, L. R. Dieta mediterrânea e prevenção de doenças neurodegenerativas: revisão sistemática. Revista Brasileira de Geriatria e
Gerontologia, v. 25, n. 1, p. 55-67, 2022. Disponível em:
https://doi.org/10.1590/1981-22562022025. Acesso em: 15 set. 2025