



RELAÇÃO ENTRE CONSUMO DE FRUTAS E HORTALIÇAS E DEMÊNCIA: UMA BREVE REVISÃO DA LITERATURA

Thalia Fernanda Naszeniak¹, Eloá Angélica Koehnlein²

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza. Email: naszeniakthalia@gmail.com

² Professora, Doutora, Curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza. eloa.koehnlein@uffs.edu.br

Desde o início do século XX, o mundo passa por um acelerado processo de transição demográfica. À medida que a população de idosos se eleva, as patologias relacionadas ao envelhecimento, em especial a demência, tornam-se mais prevalentes. A demência é uma síndrome, de natureza crônica ou progressiva, que afeta atividades corticais superiores, como a memória, o pensamento, a orientação, a compreensão, o cálculo, a capacidade de aprendizado, a linguagem e o julgamento. Dentre os fatores relacionados ao desenvolvimento da doença, a nutrição demonstrase como um importante fator de risco modificável. Assim, este trabalho teve como objetivo realizar uma breve revisão de literatura a respeito do consumo alimentar de frutas e hortaliças e a função cognitiva em idosos. A pesquisa foi realizada durante os meses de novembro de 2016 a março de 2017, na base de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), utilizando os descritores: “demência”, “frutas e hortaliças”, “radicais livres e antioxidantes”. A busca compreendeu artigos publicados entre os anos de 2000 até 2016, onde foram selecionados 8 artigos científicos. Os estudos encontrados descrevem a teoria do envelhecimento dos radicais livres, segundo a qual os radicais livres produzidos durante a respiração aeróbia originam lesões cumulativas nas moléculas biológicas conduzindo a lesões celulares irreversíveis que resultam num declínio funcional global. Por isso a dieta desempenha um papel crucial na prevenção das doenças crônicas relacionadas com a idade, sendo que o consumo de frutas e hortaliças, fontes de compostos com atividade antioxidante, poderia estar relacionado às melhores performances em testes cognitivos e à prevenção do comprometimento cognitivo em idosos. Dentre os compostos com atividade antioxidante nesses alimentos destacam-se a vitamina C, carotenoides e os



compostos fenólicos. Estudos apontaram uma associação entre menor ingestão de frutas e hortaliças e pior desempenho no MEEM (Mini Exame do Estado Mental). Demonstraram também haver relação entre o consumo de frutas e hortaliças e a preservação da cognição. A hipótese mais aceita é que altos teores de antioxidantes contidos nesses alimentos atenuam o estresse oxidativo e os processos neurodegenerativos relacionados ao declínio cognitivo e às demências. Além disso, por serem fontes de vitaminas B12, B6 e ácido fólico, frutas e hortaliças poderiam ter papel benéfico à cognição. Dessa forma, destaca-se a importância da realização de pesquisas que objetivem retratar sobre a relação entre o consumo de frutas e hortaliças e o declínio cognitivo e subsequente síndrome demencial, para que se possibilite o retardo e/ou prevenção de tal doença.

Palavras-chave: declínio cognitivo; frutas e hortaliças; demência; radicais livres; antioxidantes.

Referências Bibliográficas:

BARBOSA, KBF et al., **Estresse oxidativo: conceito, implicações e fatores modulatórios.** Rev. Nutr., Campinas. Agosto, 2010.

BOFF, Mario Sergio; SEKYIA, Felipe Seiti; BOTTINO, C. M. C. **Prevalence of dementia among brazilian population: systematic review.** Rev Med (São Paulo), v. 94, n. 3, p. 154-161, 2015.

TEIXEIRA, Joana; FEIO, Marcelo; FIGUEIRA, Maria Luisa. **O Papel do Stress Oxidativo no Envelhecimento e na Demência.** Revista do Serviço de Psiquiatria do Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE. Junho, 2014.

VAN DE REST, Ondine et al. **Dietary patterns, cognitive decline, and dementia: a systematic review.** Advances in Nutrition: An International Review Journal, v. 6, n. 2, p. 154-168, 2015.

VIEBIG, Renata Furlan et al. **Consumo de frutas e hortaliças e funcionamento cognitivo em idosos.** Tese Doutorado em Medicina Preventiva – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, 2010.

WHO, World Health Organization. **Dementia: a public health priority.** World Health Organization, 2012.

WHO, World Health Organization. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde.** Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.