



## Suplementação de vitamina E pode atrasar a doença de Alzheimer

Dose diária do nutriente reduz perda neurológica em 19%, diz estudo

POR MINHA VIDA - PUBLICADO EM 06/01/2014



Há boas notícias para a luta contra a **doença de Alzheimer**: um estudo liderado por pesquisadores do Centro de Pesquisa Geriátrica Clínica e Educacional no Minneapolis VA Health Care System (EUA), mostrou que uma dose diária de 2.000 unidades internacionais (UI) de **vitamina E** contribuiu para que a doença avance de forma mais lenta, retardando sua gravidade.

O trabalho, publicado em 31 de dezembro no Journal of the American Medical Association, envolveu mais de 600 pacientes de 14 centros médicos com doença de Alzheimer leve a moderada. Pesquisadores dividiram o grupo em quartos, com cada um recebendo uma terapia diferente.

Um quarto recebeu uma dose diária de 2.000 UI de alfa-tocoferol, uma forma de vitamina E - comparado com um multivitamínico diário, que tem apenas 100 UI, é uma dose grande do nutriente. Os outros grupos de pacientes receberam memantina (medicação para Alzheimer), placebo ou uma combinação de memantina e vitamina E.

As pessoas que tomaram apenas a vitamina E experimentaram uma redução de 19% em sua taxa anual de declínio cognitivo durante os 2,3 anos de acompanhamento, se comparados com o grupo placebo. Em termos práticos, isto significa que o grupo da vitamina E teve um atraso de mais de seis meses na progressão da doença de Alzheimer, disseram os pesquisadores.

A terapia com vitamina E também parece ser segura, sem aumento do risco de doença ou morte. A taxa de mortalidade anual foi de 7,3% para as pessoas no grupo da vitamina E, contra 9,4% para aqueles que receberam placebo.

Apenas das descobertas, não é possível estabelecer uma relação de causa e efeito, sendo necessários mais estudos para entender os mecanismos da vitamina E que atrasam a perda neurológica.

Os autores afirmam que esse atraso do declínio cognitivo pode significar muito para os pacientes, uma vez que aumentaria as chances de independência - para tomar banho e se vestir, por exemplo. Eles afirmam, no entanto, que a vitamina E não pode ser considerada um método curativo. Além disso, é preciso ter em mente que as altas doses de vitamina E podem ter um efeito sobre outros medicamentos, e portanto sua prescrição deve ser feita sob cuidados médicos.

### Cardápio ajuda a prevenir Alzheimer

Os dados do IBGE apenas comprovam o que já podemos ver nas ruas: o número de idosos no Brasil só aumenta. De acordo com o instituto, a população acima de 65 anos representa 7,4% dos brasileiros, e esse número tende a dobrar até 2025. E conforme a expectativa de vida aumenta, maiores são as chances dessa pessoa desenvolver doenças relacionadas à demência, dentre elas o Alzheimer. Isso acontece porque os neurônios vão se degenerando naturalmente conforme a idade. A perda da função cerebral pode afetar a memória, o raciocínio, a linguagem, o juízo e o comportamento. No entanto, é possível retardar essa degeneração dos neurônios com a adoção de hábitos saudáveis, como dormir bem, praticar atividades físicas e ter cuidados especiais com a alimentação. Confira como a dieta pode ajudar na prevenção do Alzheimer.