



DIETA MIND NA PREVENÇÃO DA DOENÇA DE ALZHEIMER: UMA REVISÃO DE LITERATURA

II Congresso Online Nutricionistas de Excelência, 2ª edição, de 12/04/2021 a 16/04/2021

ISBN dos Anais: 978-65-86861-95-2

FONSECA; Ellen Mariane Santana da ¹, DIAS; Jéssica Maria dos Santos ², MARANHÃO; Luana Jasiela Alves ³, ALVES; Nathália Maria Lourenço Cavalcanti ⁴, PAES-SILVA; Rebecca Peixoto ⁵

RESUMO

A doença de Alzheimer (DA) é uma doença neurodegenerativa, caracterizada pelo declínio cognitivo e funcional do indivíduo. Muitas dietas são estudadas quanto ao potencial preventivo na DA, dentre elas, a dieta MIND (*Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay*), padrão dietético baseado nas dietas Mediterrânea e DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), tendo como principais diferenças, o consumo de folhas verdes escuras e frutas vermelhas. Objetivou-se descrever evidências acerca da eficácia da dieta MIND na prevenção da DA. Realizou-se uma revisão da literatura, com busca de dados nas bases eletrônicas Pubmed e Bireme, sendo utilizado os descritores “Dieta MIND” “Dieta Mediterrânea”, “Dieta DASH” e “Doença de Alzheimer”, em português e inglês, publicados nos últimos 5 anos. Os descritores foram aplicados de forma isolada e cruzada para estreitar os resultados da pesquisa e alinhá-los com o objetivo do trabalho. Após minuciosa análise, foram selecionados oito artigos, cujas metodologias atenderam ao propósito da pesquisa. Os estudos demonstram que o padrão dietético MIND tem grande potencial neuroprotetor. Eles foram unânimes ao admitir que este padrão está relacionado ao menor declínio cognitivo, melhor cognição geral e menor risco geral de desenvolvimento da DA. Especula-se que esse efeito potencial está relacionado a alta disponibilidade de compostos bioativos e anti inflamatórios presentes no padrão MIND. Os estudos indicam que a dieta MIND pode ser uma aliada na prevenção e no tratamento da DA, porém esta evidência ainda é limitada, sendo necessários mais estudos para estabelecer os componentes dietéticos essenciais e formas de adesão condizentes com diferentes públicos.

PALAVRAS-CHAVE: Dieta DASH, Dieta Mediterrânea, Dieta MIND, Doença de Alzheimer

¹ Universidade Federal de Pernambuco, ellenmarisf@gmail.com

² Universidade Federal de Pernambuco, jessicamaria20112011@hotmail.com

³ Universidade Federal de Pernambuco, luahmaranhao@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Pernambuco, nathaliacavalcanti@outlook.com

⁵ Universidade Federal de Pernambuco, rebecca.peixoto@gmail.com