



Prevenção

Estudo identifica 15 fatores de risco associados à demência precoce

Ocorrência da doença antes dos 65 anos também está ligada a fatores como diabetes, AVC e alcoolismo, cuja prevenção depende de ações individuais ou políticas públicas

FABIANA CAMBRICOLI

Embora seja mais comum em idades avançadas, a demência pode ocorrer também entre pessoas mais jovens e, quando se manifesta antes dos 65 anos, é classificada como precoce. Esses casos representam cerca de 8% do total de registros de demência no mundo. Por ser mais rara, a condição não foi tema de tantos estudos científicos e o entendimento geral até pouco tempo atrás era de que ela tinha uma influência grande de genes herdados – contra os quais não podemos fazer nada.

Mas um novo estudo, publicado em dezembro no periódico científico *Jama Neurology*, identificou 15 fatores que aumentam o risco de desenvolvimento de demência precoce, revelando que a maioria deles é prevenível ou modificável

“Pela primeira vez, um estudo revela que somos capazes de agir para reduzir o risco dessa condição debilitante”

David Llewellyn
Professor da Univ. de Exeter

“Nossa pesquisa abre novos caminhos ao identificar que o risco de demência precoce pode ser reduzido”

Janice Ranson
Pesquisadora da Univ. de Exeter

por ações individuais ou por políticas públicas. Aparecem nessa lista baixa escolaridade, diabetes, histórico de acidente vascular cerebral, uso abusivo de álcool, entre outros fatores (veja os 15 nesta página).

“Pela primeira vez, um estudo revela que somos capazes de agir para reduzir o risco dessa condição debilitante, focando em uma variedade de diferentes fatores”, destacou David Llewellyn, professor da Universidade de Exeter e um dos autores do estudo, em comunicado divulgado pela instituição. “Nossa pesquisa abre novos caminhos ao identificar que o risco de demência de início precoce pode ser reduzi-

do”, completou Janice Ranson, pesquisadora da mesma universidade.

Para realizar o estudo, pesquisadores das universidades de Maastricht, na Holanda, e de Exeter, no Reino Unido, acompanharam por mais de uma década cerca de 365 mil voluntários com menos de 65 anos e sem diagnóstico prévio de demência. Eles passaram por exames e questionários para coleta de dados sobre seu estado clínico e hábitos de vida. Com base em estudos prévios sobre demência, os cientistas elencaram 39 potenciais fatores de risco para a condição e pesquisaram quais deles estariam mais relacionados à manifestação precoce.

Ao final do monitoramento dos voluntários, em 2021, os pesquisadores observaram 485 casos de demência precoce no grupo e, por meio da análise dos dados, elaboraram a lista dos 15 fatores de risco associados ao desenvolvimento do problema.

GENÉTICA. É fato que a genética desempenha um papel mais importante nas demências de início precoce do que entre aquelas que aparecem após os 65 anos, mas, em ambos os cenários, os genes não são, isoladamente, os responsáveis pela maioria dos casos.

“Nas demências depois dos 65 anos, a chance de ser de um gene herdado é de 1%, enquanto nas de início precoce é de 10%”, diz o psiquiatra Paulo Mattos, pesquisador do Instituto D’Or de Pesquisa e Ensino (IDOR) e ex-professor da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). “O que o estudo demonstrou é que há fatores de risco modificáveis e que, portanto, podemos trabalhar com prevenção. Estudos anteriores já demonstraram que atuar sobre fatores de risco modificáveis poderia evitar ao menos 40% dos casos de demência”, afirma.

Ele refere-se sobretudo a um relatório produzido por uma comissão de cientistas de todo o mundo e publicado em 2020 no periódico científico *The Lancet* que listou 12 fatores modificáveis que poderiam evitar ou retardar o aparecimento de 40% dos casos do problema. Com base nesse trabalho,

Saiba mais

15 complicadores a serem evitados

● Baixa escolaridade

Pessoas com pouco ou nenhum acesso à educação formal têm maior risco de desenvolver demência, já que a educação eleva a capacidade de o cérebro de fazer frente a danos ao longo da vida.

● Baixo nível socioeconômico

Quem tem menor renda e vive em condição de maior vulnerabilidade sofre privações como dificuldade de acesso à educação, ao sistema de saúde e a uma boa alimentação.

● Diabetes

Ela e outras doenças crônicas elevam o risco de problemas na microcirculação, gerando pequenas lesões nas células do cérebro. A associação com demência precoce só foi registrada em homens. Uma possível explicação é que eles têm mais complicações microvasculares do que as mulheres.

● Doença cardíaca

Também prejudica a circulação. Pode reduzir o fluxo sanguíneo para o cérebro, aumentando o risco de lesões.

● Acidente vascular cerebral

O AVC interrompe a circulação sanguínea em parte do cérebro, seja por meio do entupimento (AVC isquêmico) ou rompimento (AVC hemorrágico) de um vaso. Nos dois casos, há lesão cerebral.

● Hipotensão ortostática

Definida pela queda de pressão arterial quando alguém está deitado ou sentado e se levanta, é outro fator de risco.

pesquisadores brasileiros calcularam que, no País, essa intervenção poderia ter impacto ainda maior, com redução de 48% dos casos de demência.

PRINCIPAIS TIPOS E SINAIS. Os especialistas explicam que, entre os casos de demência precoce, os tipos mais frequentes são a doença de Alzheimer e as

● Alcoolismo

Uso de álcool frequente e abusivo lesiona células cerebrais.

● Não consumo de álcool

A total abstinência de álcool também surge como fator de risco, mas os pesquisadores lembram que abstermos têm mais probabilidade de não beber por ter má saúde.

● Isolamento social

Funciona como uma espécie de marcador da baixa reserva cognitiva, pois indivíduos sem interação têm menos estímulos ao cérebro e maior tendência a ter depressão.

● Depressão

A depressão costuma levar a maior isolamento social.

● Deficiência auditiva

Priva as pessoas de estimulação cognitiva. Elas interagem menos e, progressivamente, vão ficando mais isoladas.

● Força nas mãos reduzida

A redução da força de preensão palmar, capacidade de apertar algo de forma vigorosa, também foi associada a risco de demência precoce.

● Deficiência de vitamina D

O composto age como neuroesteroide (espécie de hormônio) que protege de processos neurodegenerativos.

● Altos níveis de PCR

A proteína C-reativa (PCR) é produzida pelo fígado e pode ter seus níveis medidos por meio de um exame de sangue. Ela estaria relacionada a mais eventos cardiovasculares.

● Portar variante específica do gene Apolipoproteína E

É o único fator de risco incluído na lista dos pesquisadores que é de natureza genética.

demências frontotemporais.

O Alzheimer precoce, assim como sua versão mais tardia, também costuma ter como principal manifestação problemas de memória. No entanto, quando acomete pessoas mais jovens, é comum também o aparecimento de outros tipos de sinais.

“Pode haver outras manifestações

tações como comprometimento da linguagem, das habilidades visuais e espaciais ou de funções executivas, como a capacidade de planejamento”, detalha Caramelli.

Ele diz que, enquanto apenas 15% dos casos totais de Alzheimer não têm os primeiros sinais relacionados à perda de memória, esse índice sobe para 35% a 40% nos casos de Alzheimer precoce.

Já a demência frontotemporal, cuja maioria dos casos aparece antes dos 65 anos, manifesta-se principalmente em duas formas, segundo os médicos: “Ela pode afetar o comportamento social ou a linguagem, em um quadro chamado de afasia progressiva primária”, explica Nittrini.

No caso da afasia, detalha Mattos, a pessoa começa a esquecer palavras ou o significado delas ou perde a capacidade de sintaxe, ou seja, passa a ter dificuldade para elaborar frases com coesão e coerência.

Já no caso da demência frontotemporal do subtipo comportamental, há mudanças significativas nas atitudes do paciente. “É, por exemplo, um sujeito que era comedido e começa a falar palavrão, fazer piadas eróticas, gastar muito dinheiro em jogos, beber excessivamente”, diz o pesquisador do IDOR. “Isso acontece porque a demência afeta o lobo frontal do cérebro, responsável pelo controle de impulsos.”

O QUE FAZER. Nittrini ressalta que, na ocorrência de quaisquer sinais sugestivos de quadros demenciais, é fundamental que o paciente e seus familiares busquem um especialista para investigação do caso e confirmação do diagnóstico, inclusive para avaliar se não se trata de um caso de demência reversível – quadros de comprometimento cognitivo causado por outras doenças, como hidrocefalia ou até depressão, e que podem ser revertidos quando a doença de origem é tratada.

Para os tipos de demência mais comuns, como Alzheimer, ainda não há cura, mas o tratamento com medicamentos, treinamento cognitivo e adoção de estilo de vida mais saudável pode desacelerar a progressão da doença. ●