



THAIS MANARINI

A demência acomete, atualmente, cerca de 1,76 milhão de idosos brasileiros, e, se nada for feito, esse número deve continuar subindo. De acordo com o estudo Global Burden Diseases, publicado no periódico científico *The Lancet Public Health*, a estimativa é de que a incidência de quadros demenciais, a exemplo do Alzheimer, triplique no mundo inteiro até 2050. Para evitar esse cenário, é fundamental entender que é possível reduzir a probabilidade de desenvolver a condição – e os especialistas apontam 12 fatores decisivos nesse sentido.

Eles foram citados em um relatório de 2020, publicado no *The Lancet*, por uma comissão de cientistas de várias partes do mundo. Alterá-los poderia evitar ou pelo menos retardar o aparecimento do problema.

Com base nesse trabalho, pesquisadores brasileiros decidiram calcular qual seria o impacto de colocar essas medidas em prática especificamente entre a nossa população. Ao usar como base um levantamento com mais de 9 mil brasileiros, eles concluíram, então, que evitar esses 12 fatores de risco poderia prevenir 48,2% dos casos de demência no País. O estudo brasileiro foi publicado no jornal científico *Alzheimer's & Dementia*.

De acordo com a geriatra Claudia Suemoto, professora da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e uma das autoras da análise, os aspectos que mais se destacaram foram baixa escolaridade, hipertensão, perda auditiva e obesidade. Juntos, esses fatores de risco respondem por 27,7% dos casos de demência. “Ficamos surpresos de ver perda auditiva em terceiro lugar. Não ter esse problema na meia-idade (entre 45 e 65 anos) poderia evitar quase 7% dos diagnósticos de demência. Não esperava que fosse tão importante”, diz.

Ela ressalta ainda que a primeira infância, adolescência e fase adulta são os momentos da vida mais críticos em termos de prevenção de demência. “Não é algo para nos preocuparmos com 70 anos de idade”, resume. “Não quer dizer que um hábito positivo nessa fase não vá ajudar, claro. Mas provavelmente já tem muito dano instalado”, acrescenta.

A médica nota que apenas de 3% a 5% dos quadros de demência são genéticos – e, quando é assim, a doença se manifesta cedo, antes mesmo dos 60 anos. “É uma situação totalmente diferente”, afirma. Em 95% dos casos, a demência surge em fases mais avançadas da vida e tem como pano de fundo sobretudo as chamadas questões ambientais, passíveis de prevenção.

— Evitar fatores de risco preveniria 48% dos casos no País, diz estudo com parâmetros internacionais

Doze hábitos para não desenvolver demência

Exercícios regulares estão entre as principais dicas para evitar problemas



O principal a ser evitado

Análise aponta como destaque entre fatores de risco baixa escolaridade, hipertensão, perda auditiva e obesidade

veis de prevenção.

A seguir, saiba mais sobre cada um dos 12 fatores citados no trabalho.

1. Investir em educação e estimulação cognitiva na meia-idade e no final da vida.

De acordo com estudos, a educação aumenta a capacidade

cognitiva, principalmente até o final da adolescência, quando o cérebro ainda tem maior plasticidade. Ao que tudo indica, há poucos ganhos adicionais com a educação após os 20 anos – sugerindo que esse fator seria mais crucial no início da vida.

Mas a manutenção de atividades cognitivas na meia-idade (a partir dos 45 anos) seria fundamental para garantir um melhor funcionamento cerebral na velhice. O relatório do *Lancet* informa que viajar, ter contato com música e outros tipos de arte, fazer atividade física, ler e falar um segundo idioma já foram associados à manutenção da cognição. Atividades intelectuais, focadas principalmente na resolução de problemas, também são bem-vindas. Os autores ressaltam que indivíduos que têm empregos exigentes do ponto de vista mental tendem a apresentar uma menor deterioração cognitiva antes e, às vezes, depois da aposentadoria.

2. Manter a pressão arterial sob controle.

Os pesquisadores são taxati-

vos: “A hipertensão persistente na meia-idade está associada ao aumento do risco de demência no final da vida.”

Para evitar a hipertensão, é fundamental investir em um estilo de vida saudável, com foco em alimentação equilibrada, prática de exercícios, interrupção do tabagismo, controle do peso e manejo do estresse.

Pesquisadora alerta A 1.ª infância, a adolescência e a fase adulta são os momentos mais críticos na prevenção da condição

No âmbito da dieta, vale um destaque especial para a moderação no uso de sal, ingrediente intimamente associado à elevação da pressão.

Para flagrar alterações iniciais, é imprescindível medir a pressão com frequência. “A hipertensão não dá sintomas. Por isso, se a pessoa não for regularmente ao médico e aferir, não terá o diagnóstico nem conseguirá tratar”, alerta a professora da USP. “Dessa

maneira, a doença poderá causar lesões cerebrais capazes de, a longo prazo, causar a demência”.

3. Proteger a audição.

No relatório do *The Lancet*, os autores citam que uma revisão identificou um risco aumentado de demência a cada 10 decibéis de piora no comprometimento auditivo.

Eles ponderam que mais estudos são necessários para entender a relação, mas contam que um pequeno estudo chegou a demonstrar que a deficiência auditiva na meia-idade estava ligada a prejuízos mais acentuados em algumas áreas do cérebro, como o hipocampo – envolvido na formação de memórias e no aprendizado. “A perda auditiva pode resultar em declínio cognitivo por meio da redução da estimulação cognitiva”, escrevem.

Segundo Claudia, os estudos ainda não chegaram a conclusões definitivas sobre o papel do uso de aparelhos auditivos na prevenção da demência. Mas a médica frisa que o melhor caminho mesmo é ☺