

**DIETA MIND:
SUA EFETIVIDADE NAS DISFUNÇÕES COGNITIVAS
NUTRIENTES RELACIONADOS AO DESEMPENHO COGNITIVO E
PROGRESSÃO DA DOENÇA DE ALZHEIMER**

Bárbara Gomes¹
Danielli Cristina da Graça Cardoso¹
Edna Maria Boliano Reink¹
Laiza Lopes de Almeida¹
Lígia Louvera Fonseca¹
Ariane de Oliveira Gomes²
Patrícia Rodrigues Rezende de Souza²

Resumo

A dieta Mind está no ranking de dietas que são excelentes para prevenção de vários tipos de doenças, entre elas as disfunções cognitivas. As disfunções cognitivas são um processo neurológico que acontece naturalmente e gradativamente com a idade. O objetivo desse trabalho foi o questionamento sobre a eficácia da dieta Mind, e a sua efetividade no auxílio do tratamento da doença de Alzheimer, através da busca de embasamento teórico e científico. Foi realizado uma revisão bibliográfica de trabalhos pesquisados nos bancos de dados do Google Acadêmico, Scielo (Scientific Electronic Library Online) e o livro (Dieta Mind, para manter o cérebro saudável, editora Cultrix São Paulo). A dieta Mind é uma dieta da mente, que une as dietas Dash e Mediterrânea essas dietas visam incorporar ao cardápio alimentos frescos e naturais, que contenham substâncias neuroprotetoras e antioxidantes, ajudando combater a queda cognitiva e promove a melhora de doenças neurodegenerativas. Nesta dieta, deve-se limitar a ingestão de produtos de origem animal por serem fontes de gorduras saturadas, dos industrializados por conterem corantes e gorduras trans, e também alimentos ricos em açúcares como os doces, bolos e guloseimas no geral. O consumo de plantas também é um ponto que se destaca nessa dieta, além do consumo de frutas vermelhas, como morango e amoras, e inclusão de grãos integrais e folhas verdes como a couve, espinafre, também as oleaginosas, leguminosas e pescados, por suas fontes incríveis de antioxidantes, vitaminas e sais minerais. Pela união de duas dietas bem recomendadas, evidencia-se a dieta Mind ser bem favorável a prevenção de doenças, e uma boa opção por um estilo de vida equilibrado.

Palavras chave: Dieta Mind, Disfunções Cognitivas. Saúde Cerebral. Dietas Alimentares.

¹Acadêmicas do Curso de Nutrição do Centro UNIVERSO Juiz de Fora;²Professoras do Curso de Nutrição do Centro UNIVERSO Juiz de Fora.

1 Introdução

A cada dia, mais informações sobre alimentação e nutrição são divulgadas pela mídia em jornais, revistas, blogs, redes sociais, sites da internet, programas de televisão e mensagens veiculadas em comerciais e propagandas de produtos. Seus objetivos incluem reduzir peso, prevenir doenças ou até mesmo potencializar a saúde. Contudo, em geral, essas informações são pouco qualificadas, com base no senso comum e baixo nível de evidência, tornando difícil a assimilação e provocando, muitas vezes, alterações desnecessárias na alimentação, sem considerar os potenciais efeitos prejudiciais ao organismo ou à cultura alimentar (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

A alimentação e a nutrição desempenham papel essencial na prevenção e retardo da progressão da Doença de Alzheimer (DA), visto que é capaz de evitar que os acometidos fiquem ainda mais vulneráveis. Segundo Silva, Paloro e Hamasaki (2016), a boa nutrição pode retardar os sintomas e a progressividade da doença. Destacamos ainda que déficits nutricionais das vitaminas lipossolúveis (A, E, D, K), além da vitamina C, vitaminas do complexo B ácido fólico, B12, B6 e minerais como selênio e ácidos graxos como o ômega 3 são freqüentes nos indivíduos com Alzheimer, entretanto, o que ainda parece não estar devidamente elucidado é o papel dos nutrientes de origem sintética sobre a progressão e desenvolvimento da doença devido controvérsias nas literaturas, e quando elucidada tal questão, não se sabe o quanto são seguras e eficazes. Deste modo, atentamos para a importância da boa nutrição e estilo de vida ao longo da vida, como prevenção/proteção contra o desenvolvimento de demências, entre elas o Alzheimer, bem como de outras doenças relacionadas à alimentação. Os pesquisadores Silva, Paloro e Hamasaki (2016) apontam a importância em manter um padrão alimentar moderado em carnes vermelhas, colesterol, gorduras saturadas, e elevado em frutas, vegetais, fibras de modo geral, os quais possibilitam a redução de riscos para o desenvolvimento da DA (WEBER *et al.*, 2019).

Ficou evidente o papel protetor contra o desenvolvimento da DA através de uma dieta saudável, rica em frutas, verduras, legumes, gorduras monoinsaturadas e reduzidas em gorduras saturadas, a exemplo da dieta Mediterrânea, Dash e Mind. Alguns nutrientes parecem ser promissores na prevenção e redução da progressão da DA, como as vitaminas C, E e selênio, pelo seu papel antioxidante, além destas, as vitaminas B9 e B12, especialmente quando oriundos de fontes dietéticas e parte de um padrão alimentar saudável, e não de origem sintética. Evidencia-se a necessidade de buscar soluções novas de tratamento, controle dos sintomas e possibilidades de prevenção, devido aos impactos nefastos que a DA carrega à família e

sociedade. É importante atentar para a associação entre hábitos alimentares saudáveis e o estudo da cognição através de pesquisas que possam propor intervenções baseadas em atividades educativas em saúde. A educação em saúde é um campo de baixo custo, efetiva e que pode ser implementada facilmente, gerando impactos positivos na sociedade, pois não se trata apenas da prevenção da Doença de Alzheimer, mas do envelhecer saudável e com qualidade de vida (WEBER *et al.*, 2019).

Resultado de anos de pesquisas, a dieta Mind foi desenvolvida para prevenir a demência e a perda da função cerebral a medida que você envelhece. Ela combina a dieta Mediterrânea e a dieta Dash para criar um padrão alimentar que se concentra especificamente na saúde do cérebro e prevenção de doenças neurodegenerativas como o Alzheimer. Este plano alimentar também oferece outros benefícios, incluindo a redução do risco de doenças crônicas e até mesmo a promoção da perda de peso.

Ao longo de décadas de estudos, a epidemiologista Martha Clare Morris e seus colegas do Rush University Medical Center nos Estados Unidos identificaram 10 alimentos chave associados a uma melhor função cerebral e um menor risco de Alzheimer. Cada um desses alimentos é rico em compostos que demonstraram proteger e nutrir o cérebro (VITAT, 2019).

Segundo a nutricionista Tatiana Zanin (2021), os alimentos ricos em antioxidantes, servem para prevenir doenças como o Alzheimer, câncer e doenças crônicas, além de favorecerem o bom funcionamento das células e neutralizar o efeito negativo, do estresse oxidativo dos radicais livres.

Justificando esse estudo, tendo a necessidade de verificação da efetividade de tal dieta na prevenção das disfunções cognitivas e conseqüentemente proporcionar benefícios a saúde cerebral, e a uma melhor qualidade de vida da população, inclusive aos idosos que são os que mais são comprometidos a essas doenças, muitas delas decorrentes do mal de Alzheimer.

O objetivo dessa revisão foi demonstrar a importância de uma alimentação saudável e equilibrada proporcionada pela dieta Mind e sua efetividade nas doenças cognitivas e progressão da DA.

2 Metodologia

Foi realizado uma revisão bibliográfica de trabalhos pesquisados, em bancos de dados eletrônicos como o Google Acadêmico, o Scielo (Scientific Eletronic Library Online) e o livro (Dieta Mind, para manter o cérebro saudável, Editora Cultrix São Paulo).

3 O sistema cognitivo

Cognitivo, em termo simples é o pensamento. Mas sua definição está longe de ser simples. Se refere a forma como uma pessoa entende o mundo e age nele, e inclui todas as habilidades mentais necessárias para realizar tanto tarefas simples como complexas, de trancar a porta da frente a analisar um relatório científico (MOON, 2016).

O cognitivo é aquilo que pertence ou que está relacionado com o conhecimento, o qual, por sua vez, é o conjunto de informação armazenada por intermédio da experiência ou da aprendizagem (*a posteriori*), ou através da instrospecção (*a priori*).

Enquanto não existe um remédio para combater a demência, alguns pesquisadores defendem que a abordagem nutricional pode ser uma poderosa arma contra os efeitos do Alzheimer. Um estudo preliminar apresentado na Conferência Internacional da Associação Americana de Derrame de 2018, indica que uma dieta desenhada para estimular a saúde cerebral com alimentos como vegetais, frutas vermelhas, peixes e azeite ajuda a retardar o declínio cognitivo (OLIVETO, 2018).

O Sistema Cognitivo é um sistema que pode compreender, adaptar e dar sentido a todos os dados, a um texto lido, ver imagens e ouvir a fala natural com contexto. Ele entende os tipos de dados não estruturados, como: textos, imagens, voz, vídeo, músicas. Toda forma de comunicação como nós humanos interagimos (CARDOSO, 2017).

3.1 Fatores que prejudicam o sistema cognitivo

Todo mundo sabe que o cérebro é o órgão mais complexo do corpo humano, atuando diretamente para controle e manutenção das nossas funções vitais. Ele é quem regula atos considerados naturais como respirar, piscar, andar, comer, pensar e comunicar. Mas, para garantir que a atividade cerebral funciona adequadamente, é preciso manter uma vida saudável, deixando de lado alguns hábitos prejudiciais e focar nos alimentos benéficos.

Muitas práticas rotineiras podem afetar o bom funcionamento cerebral e, se repetidas regularmente, podem agravar o quadro, portanto é importante manter um estilo de vida saudável para preservar as atividades do cérebro e evitar doenças (GOMES, 2019).

Dormir pouco altera os processos cognitivos e pode impactar negativamente na capacidade de concentração, diz o especialista. Segundo o médico, o ideal é ter de 7 h a 8 h de sono por noite, mas respeitando o relógio biológico de cada um.

Não tomar o café da manhã também é prejudicial. Depois de passar muitas horas sem comer, o nível de açúcar do organismo cai bastante e atrapalha o fornecimento de nutrientes no cérebro. Não se deve pular a primeira refeição do dia, alerta Sidney Gomes. Se não tiver fome ou tempo, deve-se comer, pelo menos uma fruta ou um iogurte logo cedo.

De acordo com o médico, consumir alimentos calóricos em excesso pode acelerar o processo de envelhecimento do cérebro e deixá-lo mais vulnerável à degeneração. É recomendado ter uma dieta equilibrada e praticar atividades físicas e regulares.

O excesso de açúcar também pode reduzir a capacidade do cérebro de produzir substâncias que auxiliam no aprendizado e na formação de novas memórias, além de combater a depressão e a demência. Uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos regulares são a alternativa (GOMES, 2019)

Alguns pesquisadores acreditam que o estresse oxidativo e inflamação, resultante do consumo de alimentos prejudiciais à saúde, tabagismo, poluição ou doença estejam na origem da doença de Alzheimer. Normalmente a barreira hematoencefálica, protege o cérebro desse estresse oxidativo e inflamação. No estágio inicial da doença, essa barreira começa a se deteriorar. Esse dano pode ser causado por inflamação (MOON, 2016).

4 A nutrição e sua importância para a saúde cerebral e desempenho cognitivo

Nutrição é a ciência dos alimentos, dos nutrientes, sua ação e interação relacionadas com saúde e com doença. É o processo pelo qual o organismo ingere, digere, absorve, transporta, utiliza e elimina as substâncias alimentares. Além disso, a nutrição relaciona-se com os aspectos sociais, econômicos, psicológicos e culturais do alimento (GOERSCH, 2022).

Nutrientes são todas as substâncias encontradas nos alimentos que são úteis para o metabolismo orgânico e indispensáveis para o crescimento, desenvolvimento e manutenção das funções vitais dos organismos vivos e, conseqüentemente, para a boa manutenção da saúde. Dividem-se em macronutrientes, aqueles presentes em grande quantidade nos alimentos, como é o caso de carboidratos, proteínas e lipídios (ou gorduras) e micronutrientes, aqueles que se apresentam em quantidades pequenas, como minerais e vitaminas (ABBUD, 2018).

Todo alimento ingerido exerce um grande impacto sobre a função cerebral, podendo interferir no humor, no pensamento, no comportamento, na memória, no aprendizado e no envelhecimento celular. Através de uma alimentação colorida e variada, podemos fornecer os nutrientes necessários para manter o cérebro ativo e saudável (PERRONE, 2013).

O cérebro faz parte das atividades vitais necessárias para sobrevivência, estando encarregado de receber e interpretar inúmeras mensagens enviadas pelo organismo. Pouco se sabe sobre os mecanismos que regem os pensamentos e a memória, contudo sabe-se que a má alimentação e deficiência de alguns nutrientes diminuem a atividade cerebral.

Uma alimentação saudável é aquela que atende todas as exigências do corpo. Além de ser fonte de nutrientes, a alimentação envolve diferentes aspectos como, valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. Deve ser variada, equilibrada, suficiente, acessível, colorida e segura, sendo uma fonte de prazer e identidade cultural e familiar, podendo prevenir o aparecimento de doenças, sendo essencial para promover e manter a saúde (LIMA; SOARES, 2020).

5 Estudo de algumas dietas alimentares no tratamento da saúde cerebral

5.1 Dieta Dash e dieta Mediterrânea

A dieta DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*), inicialmente proposta para controlar a hipertensão arterial (HA), foi concebida na década de 1990, logo após o reconhecimento de que o consumo excessivo de sódio, o alto consumo de bebidas alcoólicas e cigarro, o excesso de peso corporal e o sedentarismo estavam relacionados com aumento da pressão arterial (PA). Estudos sugeriram que fatores como consumo alimentar e estilo de vida dos que adotavam uma dieta vegetariana, ou ainda a associação destes, poderiam afetar a PA. Nessa perspectiva, o reconhecimento de que as dietas vegetarianas estavam associadas a níveis de PA mais baixos mostraram o importante papel do consumo alimentar de frutas, legumes, verduras (FLV), nozes e cereais integrais no manejo da HA (BRICARELLO *et al.*, 2020).

De acordo com a nutricionista Zanin a dieta Dash é um plano de alimentação que tem como objetivo principal ajudar a diminuir a pressão arterial. No entanto, também tem sido utilizada para baixar o peso e ajudar a controlar a diabetes. Nessa dieta é estimulado o consumo de vegetais, frutas e grãos integrais. Para que seja também utilizada para perder peso, a rotina alimentar pode manter-se, no entanto pode ser recomendado um consumo menor do que o habitual para reduzir as calorias da dieta (ZANIN, 2021).

A dieta do mediterrâneo mostra, por meio de pesquisas, benefícios comprovados na prevenção de doenças cardiovasculares e do diabetes, e se baseia em vegetais e preconiza a ingestão de frutas, hortaliças, cereais integrais, oleaginosas, leguminosas, azeite de oliva, ervas, temperos, peixes, consumo moderado de aves, ovos, queijo, iogurte e vinho (opcional). Já a

dieta Dash, cuja utilização comprovadamente reduz a pressão arterial, aumenta os níveis de colesterol HDL (benéfico), diminui os níveis de colesterol LDL (prejudicial) e triglicérides. É uma dieta que também se baseia em vegetais, além do consumo de cereais, hortaliças, frutas, laticínios semi-desnatados ou desnatados, oleaginosas, sementes e leguminosas, consumo ocasional de carnes, aves e peixes magros, restringindo o consumo de doces, gordura e sal (MORRIS, 2015)

A dieta mediterrânea leva este nome porque é um modelo de alimentação baseada na culinária dos países banhados pelo mar Mediterrâneo. A população local prioriza o consumo de gorduras monoinsaturadas, como o azeite, peixes e o consumo moderado de vinho tinto, durante as refeições principais. A base da dieta mediterrânea está no alto consumo de frutas, legumes, peixe, legumes, azeite e cereais, pouca carne e produtos lácteos e consumo moderado de vinho com as refeições (BARRETO, 2018).

5.2 A dieta Mind e os alimentos utilizados

A dieta MIND é uma forma saudável de se alimentar baseada em evidências, elaborada para prevenir a doença de Alzheimer e retardar o declínio cognitivo. Foi criada com base na junção da dieta do mediterrâneo e a dieta para combater a hipertensão chamada Dash. A dieta do mediterrâneo mostra, por meio de pesquisas, benefícios comprovados na prevenção de doenças cardiovasculares e do diabetes, e se baseia em vegetais e preconiza a ingestão de frutas, hortaliças, cereais integrais, oleaginosas, leguminosas, azeite de oliva, ervas, temperos, peixes, consumo moderado de aves, ovos, queijo, iogurte e vinho (opcional). Já a dieta Dash, cuja utilização comprovadamente reduz a pressão arterial, aumenta os níveis de colesterol HDL (benéfico), diminui os níveis de colesterol LDL (prejudicial) e triglicérides. É uma dieta que também se baseia em vegetais, além do consumo de cereais, hortaliças, frutas, laticínios semi-desnatados ou desnatados, oleaginosas, sementes e leguminosas, consumo ocasional de carnes, aves e peixes magros, restringindo o consumo de doces, gordura e sal (MORRIS, 2015)

A dieta Mind foi desenvolvida por pesquisadores do centro Médico da universidade Rush (RUMC) e da universidade de Harvard nos Estados Unidos. Equipe liderada pela doutora Martha Claire Morris, diretora de epidemiologia nutricional do Departamento de medicina interna da (RUMC) em Chicago, que elaborou a nova dieta baseada nas dietas Mediterrânea e Dash (MOON, 2016).

São ao todo 15 alimentos utilizados, sendo que 10 deles são benéficos à saúde cerebral e 5 que devem ser evitados. Os saudáveis são os cereais integrais, os grãos, oleaginosas (como

castanhas, nozes, pistache, amendoim e afins), hortaliças, leguminosas, frutas vermelhas, aves, peixes, azeite de oliva e vinho. Os que devem ser evitados são: manteigas, margarinas, guloseimas de confeitaria (como bolos, tortas, doces, frituras e afins) queijo, carnes vermelhas, e fastfoods (MOON, 2016, p. 42).

Os Cereais integrais são uma espécie de semente. Para ser considerado integral, um grão deve conter todas as partes essenciais e nutrientes naturais de toda a semente ou grão, inclusive o germe, o endosperma carnoso e o farelo (casca). Os cereais integrais são uma excelente fonte de vitamina E, que protege o cérebro. Atualmente, os cereais estão sendo estudados quanto aos seus benefícios relacionados com doenças cardiovasculares, diabetes, cânceres e saúde cognitiva, entre outros (OZAWA, 2016).

As oleaginosas são ricas em nutrientes e contêm uma variedade de compostos bioativos, como gorduras poli-insaturadas, fitoquímicos e polifenóis. Além da vitamina E, fornecem folato, fibras e flavonoides, como proantocianidinas. Além da saúde cognitiva, as oleaginosas contribuem para a saúde de modo geral e para a longevidade, pesquisadores de Havard analisaram décadas de dados provenientes de mais de 76 mil mulheres e mais de 42 mil homens nos Estados Unidos e descobriram que quanto mais oleaginosas as pessoas consumiam, mais tempo elas viviam (CAREY, 2012).

As hortaliças, principalmente as verduras folhosas fornecem folato, vitamina E, carotenoides e flavonoides, que foram associados com menor risco de demência e declínio cognitivo também em laboratório, esses alimentos reduzem o risco de doença cardiovascular, que está associada a um maior risco de declínio cognitivo (CHEN, 2012).

As leguminosas são ricas em proteína vegetal, fibras, vitaminas do complexo B, ferro potássio e minerais essenciais. Além de nutritivas, elas têm pouco teor de gordura (total e saturada), dietas mais ricas em leguminosas retardam o declínio cognitivo, além de contribuírem para a saúde do cérebro, as leguminosas fazem parte de uma alimentação saudável por seus amplos benefícios em termos de nutrição e saúde de modo geral (SHAKERSAIN, 2016).

As frutas vermelhas têm se mostrado promissoras em relação a benefícios cognitivos tanto em curto como em longo prazo. São ricas em flavonoides, especialmente as antocianidinas, que têm propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias (DEVORE, 2012).

As aves fornecem proteína saudável, são fonte de vitamina B12, um nutriente essencial que tem recebido muita atenção na literatura científica pelo seu papel na saúde do cérebro. Fornece também aminoácidos essenciais, bem como ferro e zinco (RURREL, 2010).

A ingestão de peixe e gorduras ômega 3 foi associada com menor risco de Alzheimer e acidente vascular cerebral. O peixe é uma fonte direta de ômega 3, inclusive ácido docosahexaenoico (DHA), especialmente importante para o desenvolvimento cognitivo e o funcionamento normal do cérebro (MORRIS, 2016).

A dieta Mind usa o azeite de oliva como principal fonte de gordura, e esse produto possui aproximadamente 230 antioxidantes e polifenóis, é especial porque também fornece vitaminas E e K, ele é um produto de finalização que deve ser apreciado em molhos de salada e sobre sopas, torradas e outros pratos (ESTRUCH, 2013).

O vinho é um alimento rico em polifenóis e foi associado com a melhora da função cognitiva numa subcategoria recente do estudo mais amplo PREDIMED, que sugeriu uma taça de vinho por dia. O vinho tinto contém resveratrol e outros polifenóis, que têm ação antioxidantes e anti-inflamatória (LARA, 2015).

A dieta Mind recomenda que o consumo de manteiga e margarina seja limitado a menos de uma colher de sopa por dia. De modo geral, qualquer gordura que seja sólida em temperatura ambiente tem muita gordura trans, que é prejudicial (MORRIS, 2012).

O Guia Alimentar Americano de 2015 a 2020 desaconselha o consumo de guloseimas de confeitaria, não apenas por conterem gordura ruim, mas também devido ao açúcar. Esses alimentos contêm poucos nutrientes bons, se é que têm algum, e por serem desnecessários, devem ser incluídos em quantidades muito pequenas na alimentação (MOON, 2016).

O guia recomenda também trocar o queijo integral por leite e iogurte desnatados ou semi-desnatados, para reduzir a ingestão de gordura saturada e sódio e, ao mesmo tempo, obter os benefícios das vitaminas A e D e do potássio presentes nos laticínios (MORRIS, 2012).

As carnes vermelhas incluem carne bovina, ovina, anserina, e suína, e podem estar presentes em produtos como hambúrgueres, tacos, burritos, cachorro quente, almôndegas, bolo de carne e frios. A Organização Mundial da Saúde incluiu as carnes processadas no grupo 1 dos carcinogênicos (mesma categoria do tabaco e do amianto), observando que existem evidências de que a carne vermelha provavelmente também seja capaz de provocar câncer (RURREL, 2010).

As frituras e fastfood é limitado por que a fritura torna qualquer alimento menos saudável. Naverdade, ela dilui os nutrientes de alimentos que, de outra maneira, seriam saudáveis, como aves, peixes e hortaliças, anulando seus benefícios à saúde do cérebro (MORRIS, 2014).

Para seguir essa dieta é preciso consumir todos os dias três porções de cereais integrais, uma porção de hortaliças e uma taça de vinho; além disso, é preciso comer quase todos os dias

verduras, folhas (pelo menos seis vezes por semana); oleaginosas a maior parte dos dias (pelo menos cinco vezes por semana); leguminosas dia sim, dia não (quatro vezes por semana); frutas vermelhas, duas vezes por semana; aves, duas vezes por semana; peixe, uma vez por semana; e usar azeite de oliva como principal fonte de gordura. Por fim, é preciso restringir ao máximo os alimentos que não fazem bem para o cérebro e consumir menos de uma colher de manteiga ou margarina por dia; guloseimas de confeitaria e doce, menos de cinco vezes por semana; carne vermelha, menos de quatro vezes por semana; queijo integral, menos de uma porção por semana. A Dieta Mind melhora a saúde cognitiva graças a sua abordagem baseada em evidências de selecionar alimentos anti-inflamatórios e ricos em antioxidantes que protegem o cérebro (MOON, 2016).

6 Considerações científicas sobre a utilização da Dieta Mind nos declínios cognitivos e na prevenção das doenças neurodegenerativas

A fim de verificar se realmente a Dieta Mind beneficiava de fato pacientes com doença de Alzheimer, a neurologista Laurel J. Cherian professora de ciências neurológicas do centro médico da universidade Rush por volta de 5 anos desenvolveu um estudo com 106 pacientes sobreviventes de derrame cerebral, visto que tinham mais risco de desenvolverem demência após o derrame, o resultado mostrou que os pacientes que mais seguiram a dieta Mind, apresentaram menor declínio cognitivo, comparado aos que menos aderiram a dieta (CHERIAN, 2020).

Para reafirmar a efetividade, novas pesquisas descobriram que com a Dieta Mind, é possível reduzir o risco de desenvolver DA em 35% a 53%. Os resultados são de um estudo de muitos anos que foi publicado em 2015 na revista 'Alzheimer e Demência', da Associação Americana de Alzheimer. Os dados mostraram que, quanto maior a adesão à dieta Mind, maiores eram os benefícios. No entanto, mesmo quando seguida com moderação, ela tinha um impacto significativo. A alimentação dos participantes também foi comparada com os padrões alimentares das dietas mediterrâneas e Dash. De modo geral, em relação à redução de risco da DA, a dieta Mind foi a que apresentou o melhor desempenho (MOON, 2016, p. 45).

Diante de todo cenário da efetividade da Dieta Mind, a prática do nutricionista assume, o desafio de promover uma educação nutricional eficaz, com ações que promovam mudanças nos hábitos alimentares dos indivíduos e suas famílias. Sob esse aspecto é interessante destacar que na primeira publicação da OMS que tratou especificamente da questão da educação

nutricional, já se fazia referência para a importância dos bons hábitos alimentares para a população (FERREIRA; MAGALHÃES, 2007).

7 Considerações finais

Foi possível perceber, que a dieta Mind aliada a uma vida saudável, mostrou resultados significativos e satisfatórios em pacientes com disfunções cognitivas, mesmo não havendo fatores científicos que comprovem.

Através das pesquisas, foi evidenciado que os nutrientes como os carboidratos, proteínas, vitaminas e os sais minerais, são aliados essenciais para nossa saúde e bem-estar e que fazendo o uso correto da alimentação, praticando atividades físicas e tendo acompanhamento de um profissional qualificado para esse fim, pode-se colher ótimos resultados para prevenção de doenças, perda de peso, estilo de vida saudável.

Para combater às doenças neurodegenerativas deve-se manter os hábitos alimentares baseados na dieta Mind como um estilo de vida, para garantir a eficácia dos efeitos positivos da dieta a longo prazo.

É essencial o acompanhamento com um nutricionista especializado para passar orientações e garantir o planejamento ideal com base nas necessidades individuais de cada um.

Com tudo isso e baseado no que foi pesquisado, concluímos que a dieta Mind pode ser sim uma boa opção de alimentação, com seus cardápios favoráveis a saúde, não só pela prevenção de doenças degenerativas, mas pela promoção de uma qualidade de vida muito melhor.

REFERÊNCIAS

ABBUD, Karina. **Nutrientes e suas funções**: equilíbrio é fundamental quando se trata de alimentação saudável. São Paulo: Editora Senac, 2008. Disponível em: <https://alimentacaoemfoco.org.br/nutrientes-e-suas-funcoes/>. Acesso em: 12 maio 2022.

BARRETO, Jailde. **A dieta mediterrânea e seus benefícios**. Unimed, 12 out. 2018. Disponível em: https://www.unimed.coop.br/viver-bem/alimentacao/a-dieta-mediterranea-e-seus-beneficios?gclid=CjwKCAjws8yUBhA1EiwAi_tpEQ0F_jRb4. Acesso em: 29 maio 2022.

BRICARELLO, Liliana Paula *et al.* **Abordagem dietética para controle da hipertensão**: reflexões sobre adesão e possíveis impactos para a saúde coletiva. Scielo Brasil, março 2020.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/NHjM6VMkHRbMcPhkRp3YCYZm/?lang=pt>. Acesso em: 12 maio 2022.

CARDOSO, André Luis. **Porque falamos sobre sistemas cognitivos nos dias de hoje**. 28 jun. 2017. Disponível em: <https://transformacaodigital.com/tecnologia/sistemas-cognitivos/>. Acesso em: 12 maio 2022.

CARDOSO, André Luis. **Cognitivo**: Listamos as 13 principais distorções cognitivas e como identificá-las. 29 ago. 2019. Disponível em: <https://blog.cognitivo.com/listamos-as-8-principais-distorcoes-cognitivas-e-como-identifica-las/>. Acesso em: 12 maio 2022.

CHERIAN, Lauren J. **Dieta que reduz risco de Alzheimer também é indicada para quem sofreu AVC**. São Paulo, 26 jan. 2018. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/01/26/dieta-que-reduz-risco-de-alzheimer-tambem-e-indicada-para-quem-sofreu-avc.htm>. Acesso em: 28 maio 2022.

FERREIRA, Vanessa A.; MAGALHÃES, Rosana. **Nutrição e promoção da saúde**: perspectivas atuais. Diamantina-MG: Scielo Brasil, Jul 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/cdRNJphP6CZZyqGkdLRWBWj/?lang=pt>. Acesso em: 12 maio 2022.

GOERSCH, Maria Clara da Silva. **Introdução a Nutrição humana**: Conceitos básicos em nutrição. Gama, DF: UNICEPLAC, 2022. Disponível em: <https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/1158/1/Introdu%C3%A7%C3%A3o%20a%20nutri%C3%A7%C3%A3o%20humana%20-%20conceitos%20b%C3%A1sicos%20em%20Nutri%C3%A7%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 29 maio 2022.

GOMES, 2019. **Alguns hábitos podem afetar a saúde do cérebro**. Disponível em: <https://www.revistaencontro.com.br/canal/saude/2019/04/alguns-habitos-podem-afetar-a-saude-do-cerebro.html>. Acesso: 17 jun 2022.

LIMA, Maria Raquel da Silva; SOARES, Ana Cibelli Nogueira. **Alimentação saudável em tempos de COVID-19**: o que eu preciso saber? BrazilianJournalof Health Review, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/9537>. Acesso em: 28 maio 2022.

LOPES, Aline Cristine Souza *et al.* **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição:** material de apoio para profissionais da saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em:

https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf. Acesso em: 28 maio 2022.

MOON, Maggie. **Dieta Mind para manter o cérebro saudável.** São Paulo: Editora CULTRIX, 2016.

MORRIS, c.m; TANGNEY, c.c; WANG, y; *et al.* **MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease.** Setembro, 2015. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4532650/>. Acesso em: 16 jun 2022.

OLIVETO, Paloma. **Conheça a Dieta Mind, abordagem nutricional que pode combater o Alzheimer,** 2018. Disponível em:

<https://www.uai.com.br/app/noticia/saude/2018/01/31/noticias-saude,220895/conheca-a-dieta-mind-abordagem-nutricional-que-pode-combater-o-alzhei.shtml>. Acesso em: 28 maio 2022.

PERES, Patricia. **Dieta DASH.** São Paulo, 2022. Disponível em:

<https://cepe.usp.br/tips/dieta-dash/>. Acesso em: 12 maio 2022.

PERRONI, Cristiane. **Boa alimentação interfere na função cerebral e aumenta a concentração.** Rio de Janeiro, 2013. Disponível em: <http://ge.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/2013/06/boa-alimentacao-interfere-na-funcao-cerebral-e-aumentar-concentracao.html>. Acesso em: 12 maio 2022.

VITAT, site. **Dieta mind:** o que é, como fazer o cardápio. São Paulo, 2019. Disponível em: <https://vitat.com.br/dieta-mind/>. Acesso em: 16 jun 2022.

ZANIN, Tatiana. **Dieta Dash:** o que é, como fazer o cardápio. Site Tua Saúde, Jul 2021. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/dieta-dash/>. Acesso em: 12 maio 2022

WEBER, Isabel TheresaSteffenon *et al.* **Nutrição e doença de Alzheimer no idoso:** uma revisão. Porto Alegre, 2019. Disponível em:

<https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/viewFile/85168/57061>. Acesso em: 12 maio 2022.

