

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 1º de maio de 2024**

### **O que os especialistas fazem para prevenir o Alzheimer**

#### **Especialistas mundiais lançam o Dia Mundial da Prevenção do Alzheimer em 15 de maio**

OMNS (1º de maio de 2024) Um grupo de cientistas líderes mundiais em saúde cerebral se uniu para lançar o Dia de Prevenção do Alzheimer. Realizado no dia 15 de maio, o dia tem como objetivo sensibilizar para as formas cientificamente comprovadas de prevenção da doença de Alzheimer.

Se você perguntar a uma pessoa comum o que causa a doença de Alzheimer, ela provavelmente dirá “está nos genes”. Na realidade, cerca de um em cada cem casos é causado por genes. “Pode ser possível prevenir até 80% dos casos de demência se todos os fatores de risco conhecidos, incluindo as vitaminas B, que reduzem a homocisteína, e o ômega 3, encontrados em peixes oleosos, forem visados”. diz o principal especialista em prevenção da China, Professor Jin-Tai Yu, da Universidade Fudan, em Xangai. “Sem medicamentos clinicamente eficazes e com um papel mínimo dos genes, o nosso foco deve ser fazer mudanças na dieta e no estilo de vida que reduzam o risco de desenvolver demência”. diz o professor David Smith, ex-vice-chefe da divisão de ciências médicas da Universidade de Oxford. Sua pesquisa mostrou até 73% menos encolhimento cerebral naqueles que receberam suplementos de vitamina B com ômega-3 suficiente. Josh Miller, professor de Ciência Nutricional na Universidade Rutgers, Nova Jersey, concorda: “Certamente poderíamos prevenir uma percentagem significativa de casos de demência se todos os fatores de risco conhecidos relacionados com a nutrição fossem visados”.

Eles são membros de um grupo de especialistas de 30 cientistas líderes mundiais em saúde cerebral nos EUA, Reino Unido, China e Japão, que estão lançando o Dia de Prevenção do Alzheimer em 15 de maio com um site [alzheimersprevention.info](http://alzheimersprevention.info) que analisa o que está impulsionando o seu risco futuro e o que deve ser feito. fazer para reduzi-lo.

"Eu observo minha ingestão de açúcar. A frutose, rica em sucos de frutas e escondida em tantos alimentos processados, é a principal causa do Alzheimer. Se você quiser prevenir o Alzheimer, guarde o açúcar para a sobremesa." diz o Dr. Robert Lustig, professor emérito de pediatria da Universidade da Califórnia. A psiquiatra formada em Harvard, Dra. Georgia Ede, também recomenda cortar carboidratos. “A doença de Alzheimer é às vezes chamada de ‘diabetes tipo 3’ porque 80% dos casos apresentam resistência à insulina, o que torna difícil para o cérebro usar carboidratos como energia. Ela diz. A pesquisa do professor canadense Stephen Cunnane mostrou que em pessoas no início da doença de Alzheimer, os benefícios cognitivos de uma bebida cetogênica são diretamente devidos a melhores níveis de energia no cérebro.

“Nos EUA, 61 milhões de pessoas bebem excessivamente. O uso excessivo de álcool é o fator de risco modificável mais forte para o desenvolvimento de demência precoce”. diz o psiquiatra Dr. Chris Palmer, também da Harvard Medical School.

Tal como o professor David Smith, de Oxford, o especialista em prevenção Dr. Atsuo Yanagisawa, do Japão, come peixe e toma suplementos de vitamina B12 todos os dias.

Bill Harris, principal especialista em ômega-3, diz: "Eu suplemento ômega-3 e como peixes 'esmagados' (salmão, cavala, anchovas ou atum voador, sardinha, arenque) com alto teor de ômega-3. Meu conselho é: coloque seu índice de ômega-3 na zona saudável e mantenha-o lá." "Um estilo de vida ativo é um passo fundamental na prevenção da doença de Alzheimer. Em particular, a melhoria da massa e da força muscular está fortemente ligada a um menor risco de demência e a uma melhor saúde cerebral, com benefícios significativos, mesmo que começemos a praticar exercício mais tarde na vida." diz Tommy Wood, professor assistente de neurociência na Universidade de Washington. "Dormir o suficiente também é essencial para ajudar o cérebro a se recuperar".

O autor best-seller e neurologista do New York Times, Dr. David Perlmutter, destaca que "Em virtude das escolhas simples de estilo de vida que fazemos diariamente, somos os arquitetos do destino do nosso cérebro. Este é o verdadeiro empoderamento."

Cada especialista gravou um filme de 3 minutos sobre uma única ação que qualquer pessoa pode realizar para prevenir a doença de Alzheimer. O site [alzheimersprevention.info](http://alzheimersprevention.info) também tem uma verificação de prevenção de Alzheimer de 3 minutos que qualquer pessoa pode realizar para descobrir quais ações reduzirão seu risco futuro e uma chance de registrar suas próprias ações "o que eu faço para prevenir a doença de Alzheimer".

"O Alzheimer leva várias décadas para se desenvolver e sabemos em grande parte o que o está impulsionando." diz Patrick Holford, da instituição de caridade de prevenção [foodforthebrain.org](http://foodforthebrain.org), que lidera a campanha. "Precisamos mudar o paradigma para tornar a prevenção uma realidade. É disso que se trata o Dia de Prevenção do Alzheimer".

### **Medicina Nutricional é Medicina Ortomolecular**

A medicina ortomolecular utiliza terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>