

PARA LANÇAMENTO IMEDIATO

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 6 de junho de 2026

Além dos Medicamentos para Alzheimer: O Despertar da Medicina Preventiva na China

Uma Perspectiva da Medicina de Sistemas Ortomoleculares sobre Saúde Cognitiva e Prevenção de Doenças Crônicas

Por Patrick Holford e Richard Z. Cheng, MD, PhD

Se há um país que precisa urgentemente de estratégias eficazes para prevenir o Alzheimer e o declínio cognitivo, esse é a China.

A população chinesa que envelhece rapidamente agora ultrapassa 310 milhões de pessoas com mais de 60 anos, representando mais de um quinto da população nacional. Espera-se que o número continue a aumentar substancialmente nas próximas décadas [1, 2]. Projeções recentes sugerem que, na China, pode haver aproximadamente 20 milhões de pessoas vivendo com a doença de Alzheimer e demências relacionadas até 2030 [3].

O potencial fardo econômico e social é enorme.

O que chama atenção, no entanto, não é apenas a dimensão do desafio, mas a seriedade com que a prevenção está sendo discutida agora.

Na China, os idosos são cada vez mais chamados não de "idosos", mas de "população de cabelos prateados", refletindo uma visão mais positiva e ativa do envelhecimento. Iniciativas de saúde pública focadas na prevenção, direcionadas a essa população, estão crescendo rapidamente.

Na recente **2ª Conferência sobre a Popularização Científica do Estilo de Vida Saudável de Cabelo Prateado** em Nanjing, China, que contou com a presença de aproximadamente 2.500 participantes, com maior divulgação pública por meio da televisão e mídia digital. Médicos, especialistas em nutrição, gerontologistas e autoridades de saúde pública se reuniram para discutir estratégias práticas de prevenção para o declínio cognitivo e doenças crônicas.

A mensagem geral foi notavelmente consistente:

- Melhorar a nutrição
- Reduzir o consumo de açúcar
- Parar de fumar
- Melhora o sono
- Mantenha a atividade física
- Apoia a saúde cerebral precocemente, em vez de esperar a progressão da doença

O Dr. Zhang Lei, médico renomado e defensor da saúde pública envolvido na conferência, resumiu a filosofia de forma sucinta:

"A prevenção é a cura."

Essa abordagem voltada para a prevenção contrasta fortemente com a estratégia cada vez mais focada na indústria farmacêutica que domina grande parte do debate sobre o Alzheimer Ocidental.

Na conferência, houve considerável interesse em nutrição e abordagens baseadas no estilo de vida para resiliência cognitiva, incluindo o papel dos ácidos graxos ômega-3, fosfolipídios, vitaminas do complexo B, exercícios, sono e intervenções comportamentais personalizadas.

Patrick Holford enfatizou a interdependência biológica essencial dos ácidos graxos ômega-3, fosfolipídios e vitaminas do complexo B na estrutura e função do cérebro. Esses nutrientes não são "suplementos" isolados, mas blocos de construção necessários para a integridade neuronal, função membranal, metilação, neurotransmissão e resiliência cognitiva a longo [prazo \[4-7\]](#).



Figura 1. Patrick Holford falando na 2ª Conferência Científica de Popularização Silver Hair sobre Estilo de Vida Saudável em Nanjing, China (maio de 2026).

Importante, especialistas chineses em saúde pública também demonstraram grande interesse em ferramentas digitais escaláveis de prevenção, incluindo plataformas de avaliação cognitiva e estratégias personalizadas de prevenção oferecidas por smartphones e redes digitais de saúde.

Isso reflete uma grande mudança em direção à medicina preventiva no nível sistêmico: combinando nutrição, estilo de vida, ciência comportamental e avaliação personalizada de riscos, em vez de depender exclusivamente de intervenções farmacêuticas em estágio avançado.

Um dos temas mais marcantes durante a conferência foi a abertura em relação à nutrição e à medicina preventiva.

Diferente de muitos contextos ocidentais, parecia haver pouca hostilidade em relação à suplementação nutricional ou abordagens de prevenção baseadas no estilo de vida.

Perspectivas tradicionais chinesas que veem a comida e o estilo de vida como bases para a saúde podem explicar parcialmente essa abertura.

Além da doença de Alzheimer

As implicações vão muito além da doença de Alzheimer.

Declínio cognitivo, disfunção metabólica, doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e muitos distúrbios degenerativos crônicos parecem cada vez mais interconectados por meio de vias biológicas compartilhadas envolvendo nutrição, inflamação, integridade vascular, saúde metabólica, função mitocondrial, carga toxicológica, perturbação do microbioma, comprometimento do sono e fatores relacionados ao estilo de vida [\[8-14\]](#).

Embora ácidos graxos ômega-3, fosfolípidios e vitaminas do complexo B representem importantes fundamentos nutricionais, uma perspectiva da Medicina Integrativa de Sistemas Ortomoleculares (IOM Systems Medicine) sugere que o declínio cognitivo raramente se deve a uma única deficiência de nutrientes ou via isolada.

Em vez disso, a doença de Alzheimer e os distúrbios neurodegenerativos relacionados podem surgir dos efeitos cumulativos de múltiplas alterações a montante, incluindo disfunção metabólica, insuficiência nutricional, inflamação crônica, carga toxicológica, distúrbios do sono, desequilíbrio do microbioma, desregulação hormonal, estresse psicossocial e perda de resiliência metabólica.

Uma implicação importante desse arcabouço orientado a sistemas é o que a IOM Systems Medicine descreve como o Princípio da Demanda de [Nutrientes \[15-17\]](#). Estressores biológicos — como envelhecimento, inflamação crônica, disfunção metabólica, carga toxicológica, infecções, estresse psicológico e a própria neurodegeneração — podem aumentar substancialmente a demanda do corpo por nutrientes essenciais. Nessas circunstâncias, os requisitos nutricionais necessários para restaurar a função fisiológica ideal podem exceder as recomendações alimentares convencionais. Esse princípio ajuda a explicar por que algumas pessoas podem se beneficiar de maiores intakes de nutrientes como ácidos graxos ômega-3, vitamina D, vitamina C, magnésio, tiamina e outras intervenções ortomoleculares quando devidamente orientadas por avaliação clínica e monitoramento.

Do ponto de vista da Medicina de Sistemas IOM, a preservação da função cognitiva também pode depender da manutenção da resiliência metabólica, ou seja, da capacidade de gerar e usar energia de forma eficiente sob condições de estresse fisiológico. A perda de resiliência metabólica pode contribuir não apenas para a obesidade e o diabetes tipo 2, mas também para o declínio cognitivo relacionado à idade e doenças neurodegenerativas.

Sob essa perspectiva, a doença de Alzheimer pode ser vista não apenas como um distúrbio cerebral, mas como uma manifestação posterior de uma disfunção sistêmica mais ampla que afeta todo o organismo (Fig. 2).

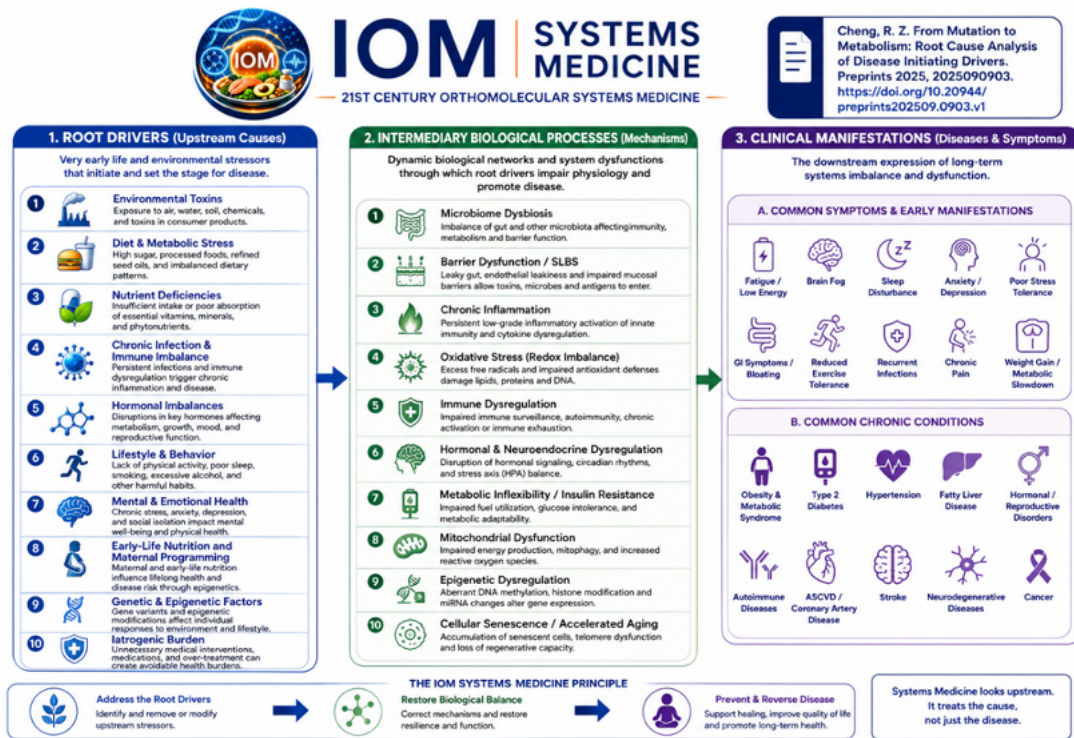


Figura 2. Estrutura de Medicina Sistemática do IOM ilustrando fatores de desraizamento, processos biológicos intermediários (mecanismos) e manifestações clínicas subsequentes de doenças crônicas. Desenvolvido por Richard Z. Cheng, MD, PhD.

Essa estrutura orientada a sistemas muda o foco do tratamento de doenças em estágio avançado para a identificação e correção mais precoces de alterações biológicas a montante antes que a degeneração irreversível ocorra.

A disfunção da barreira pode ser um fator particularmente importante e subestimado em doenças crônicas. O arcabouço da Medicina de Sistemas do IOM descreve esse fenômeno mais amplo como Síndrome da Barreira Permeável Sistêmica (SLBS) [13], na qual a ruptura da barreira intestinal, hematoencefálica, endotélio vascular e outras barreiras biológicas pode contribuir para inflamação crônica, desregulação imunológica e disfunção progressiva dos tecidos em todo o corpo.

Dentro desse enquadramento:

Controladores de raiz a montante

- Carga toxicológica ambiental
- Estresse alimentar e metabólico
- Insuficiência de nutrientes
- Infecções crônicas e desequilíbrio imunológico
- Desregulação hormonal e endócrina
- Fatores de estilo de vida
- Estresse psicossocial e carga emocional
- Primeiros Programas de Nutrição e Desenvolvimento
- Suscetibilidade genética e epigenética

- Influências iatrogênicas

Processos biológicos intermediários

- Inflamação crônica
- Desequilíbrio oxidativo-redutivo
- Disfunção da barreira
- Perturbação do microbioma
- Desregulação imunológica
- Disfunção mitocondrial
- Inflexibilidade metabólica
- Envelhecimento biológico acelerado

Manifestações clínicas

Essas perturbações podem, em última análise, contribuir para:

- Alzheimer e demência
- Doenças cardiovasculares
- Diabetes tipo 2
- Obesidade
- Doenças autoimunes
- Câncer
- Outras doenças degenerativas crônicas

Nesse sentido, a prevenção não é simplesmente evitar uma doença. Trata-se de preservar a resiliência sistêmica.

Uma questão global

O desafio que todas as nações enfrentam agora é se os sistemas de saúde continuarão a enfatizar o manejo de doenças em estágio avançado, ou se investirão seriamente em prevenção upstream, educação pública e estratégias de saúde orientadas para o sistema.

O emergente movimento de prevenção do "cabelo prateado" na China pode representar um dos primeiros grandes experimentos públicos nessa direção.

Se bem-sucedido, pode fornecer lições importantes para o resto do mundo.

O objetivo final não é simplesmente a prevenção da doença de Alzheimer. É a preservação da capacidade do corpo de gerar energia, manter a integridade estrutural, reparar danos, se adaptar ao estresse e preservar a função cognitiva ao longo da vida. Nesse sentido, o envelhecimento saudável é fundamentalmente um processo no nível sistêmico.

O futuro da saúde pode depender menos de encontrar o próximo medicamento para Alzheimer e mais de entender como preservar os sistemas biológicos que mantêm o cérebro saudável desde o início.

Patrick Holford é fundador da Food for the Brain Foundation e autor de *Alzheimer's: Prevention is the Cure*.

Richard Z. Cheng, MD, PhD, é editor-chefe do Orthomolecular Medicine News Service (OMNS), diretor do conselho da Riordan Clinic e fundador do framework Integrative Orthomolecular Systems Medicine (IOM Systems Medicine).

Sobre a OMNS Interactive

OMNS Interactive é a plataforma de discussão e comentários do Orthomolecular Medicine News Service (OMNS), oferecendo perspectivas sobre medicina ortomolecular, nutrição, metabolismo, doenças crônicas, envelhecimento saudável e medicina de sistemas.

O site original da OMNS permanece como o arquivo oficial das publicações da OMNS.

Assine o OMNS Interactive para futuros artigos, comentários e discussões:

<https://omns.substack.com>

O conteúdo é fornecido apenas para fins educacionais e não constitui aconselhamento médico.

Siga OMNS Interactive



Referências

1. Comunicado Estatístico da República Popular da China sobre Desenvolvimento Econômico e Social Nacional 2024. Disponível online: https://english.www.gov.cn/archive/statistics/202503/01/content_WS67c2695cc6d0868f4e8f02ae.html (acessado em 29 de maio de 2026).
2. Perspectivas de População Mundial 2024 | Divisão da população. Disponível online: <https://www.un.org/development/desa/pd/world-population-prospects-2024> (acessado em 29 de maio de 2026).
3. GBD 2019 Prevalência global estimada de demência em 2019 e prevalência prevista em 2050: uma análise para o estudo Global Burden of Disease 2019. *Lancet Public Health* 2022, 7, (2), e105-e125. DOI: [10.1016/S2468-2667\(21\)00249-8](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00249-8).
4. Yurko-Mauro, K.; McCarthy, D.; Rom, D.; e outros. Efeitos benéficos do ácido docosahexaenoico na cognição no declínio cognitivo relacionado à idade. *Alzheimer Dement* 2010, 6, (6), 456-464. DOI: [10.1016/j.jalz.2010.01.013](https://doi.org/10.1016/j.jalz.2010.01.013).
5. Morris, M.C.; Evans, D.A.; Bienias, J.L.; e outros. Ingestão alimentar de nutrientes antioxidantes e risco de incidência de Alzheimer em um estudo comunitário birracial. *JAMA* 2002, 287, (24), 3230-3237. DOI: [10.1001/jama.287.24.3230](https://doi.org/10.1001/jama.287.24.3230).
6. Smith, A.D.; Refsum, H. Homocisteína, vitaminas do complexo B e comprometimento cognitivo. *Annu Rev Nutr* 2016, 36, 211-239. DOI: [10.1146/annurev-nutr-071715-050947](https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-071715-050947).
7. Alzheimer: A Prevenção é a Cura: Patrick Holford: 9781927017418: Amazon.Com: Livros. Disponível online: https://www.amazon.com/Alzheimers-Prevention-Cure-Patrick-Holford/dp/1927017416/ref=asc_df_1927017416?tag=bingshoppinga-20&linkCode=df0&hvadid=80470717337125&hvnetw=o&hvqmt=e&hvbmt=be&hvdev=c&hvlocint=&hvlocphy=79759&hvtargid=pla-4584070206422289&psc=1&msclkid=6bd597ae4ddb1ae8cfd9fdb7e1c3c397 (acessado em 29 de maio de 2026).
8. Livingston, G.; Huntley, J.; Liu, K.Y.; e outros. Prevenção, intervenção e cuidados da demência: relatório de 2024 da Comissão Permanente do Lancet. *Lancet* 2024, 404, (10452), 572-628. DOI: [10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0).
9. Cunnane, Carolina do Sul; Trushina, E.; Morland, C.; et al. Brain Energy Rescue: Um conceito terapêutico emergente para distúrbios neurodegenerativos do envelhecimento. *Nat Rev Drug Discov* 2020, 19, (9), 609-633. DOI: [10.1038/s41573-020-0072-x](https://doi.org/10.1038/s41573-020-0072-x).
10. Jacka, F.N.; O'Neil, A.; Opie, R.; e assim por diante. Um ensaio clínico randomizado sobre melhora da dieta em adultos com depressão maior (o ensaio "SMILES"). *BMC Med* 2017, 15, (1), 23. DOI: [10.1186/s12916-017-0791-y](https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y).
11. Monte, S.M. sobre Resistência à Insulina e Doença de Alzheimer. *BMB Rep* 2009, 42, (8), 475-481. DOI: [10.5483/bmbrep.2009.42.8.475](https://doi.org/10.5483/bmbrep.2009.42.8.475); Disponível online: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19712582/>.
12. Cheng, R.Z. Diabetes tipo 2 como distúrbio em nível sistêmico: um modelo de motor raiz que integra determinantes metabólicos, nutricionais, hormonais e ambientais. 2026. DOI: [10.20944/preprints202604.0801.v1](https://doi.org/10.20944/preprints202604.0801.v1); Disponível online: <https://www.preprints.org/manuscript/202604.0801>.

13. Cheng, R.Z. Síndrome da Barreira Sistêmica Patentada (SLBS): Uma Estrutura em Nível de Sistemas para Doenças Crônicas. 2026. DOI: [10.20944/preprints202602.0069.v2](https://doi.org/10.20944/preprints202602.0069.v2); Disponível online: <https://www.preprints.org/manuscript/202602.0069>.

14. Cheng, R.Z. Para que os humanos são feitos? Um Arcabouço de Medicina Sistemática IOM para Compatibilidade Alimentar, Densidade de Nutrientes e Carga Toxicológica. 2026. DOI: [10.20944/preprints202605.0616.v1](https://doi.org/10.20944/preprints202605.0616.v1); Disponível online: <https://www.preprints.org/manuscript/202605.0616>.

15. Lonsdale, D.; Marrs, C. Doença por deficiência de tiamina, disautonomia e desnutrição calórica elevada; Academic Press, Londres, Inglaterra, 2017.

16. Pauling, Linus Como Viver Mais e Se Sentir Melhor; W. H. Freeman and Company, Nova York, 1986.

17. Overton, E. Os Efeitos Transformadores da Terapia com Tiamina em Altas Doses: O Legado do Dr. Derrick Lonsdale. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular 2025, 21, (16).; Disponível online: <https://orthomolecular.org/resources/omns/v21n16.shtml>.