



Exercício físico aliado a dieta mediterrânica reduz em 60% risco de Alzheimer

Estudo publicado no JAMA

A associação entre a prática de exercício físico e uma dieta mediterrânica pode reduzir até 60% o risco da doença de Alzheimer, segundo um novo estudo publicado no Journal of the American Medical Association (JAMA).

Estudos anteriores já tinham apontado essa relação na redução do risco de contrair aquela doença neurodegenerativa, embora separadamente. Contudo, esta é a primeira investigação que explorou a associação dos dois comportamentos.

O trabalho, liderado pelo autor do trabalho, Nikos Scarmeas da Columbia University, em Nova Iorque, EUA, envolveu uma amostra multiétnica de 1.880 residentes no norte de Manhattan (Nova Iorque), com uma média etária de 77 anos.

Os voluntários foram inquiridos sobre os seus níveis de actividade física e hábitos alimentares. Ao longo de cinco anos e meio, os investigadores acompanharam os indivíduos com o objectivo de aferir quem desenvolvia a doença.

De acordo com as respostas sobre o exercício físico, os participantes foram divididos em três categorias: actividade vigorosa (jogging, por exemplo), moderada (caminhada, ciclismo) ou leve (golfe, jardinagem). Quanto à comida, as respostas foram classificadas em nove categorias alimentares que, em conjunto, compõem a dieta de tipo mediterrânico.

Nos indivíduos fisicamente activos, o estudo constatou uma redução de 33% no risco de desenvolver Alzheimer e de 40% nos seguidores da dieta mediterrânica. Foi observada ainda uma redução gradual de até 60% do risco nos que praticavam muito exercício físico e tinham hábitos alimentares saudáveis.

Citado pela agência Lusa, Nikos Scarmeas, advertiu, contudo, que se trata de um estudo epidemiológico, observacional, e que só um ensaio clínico poderá fornecer informação adicional para ajudar a esclarecer o papel desses comportamentos e revelar outros factores que possam também contribuir para uma diminuição do risco de doença.

ALERT Life Sciences Computing, S.A.

17 de Agosto de 2009