

VITAMINAS DO COMPLEXO B COMO COADJUVANTE NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE ALZHEIMER

Bruna Maria Goularte Da Conceição, Caroline Cassia De Freitas Carrilho, Lidiane Rodrigues Telini.

Resumo: A Doença de Alzheimer (DA) é uma patologia neurodegenerativa, que apresenta condições debilitantes, resultando na degeneração gradual e/ou morte dos neurônios, causando demência. No Brasil, estima-se que a DA possa afetar milhões de pessoas, principalmente a partir dos 40 anos de idade. Os indivíduos perdem sua autonomia e adquirem uma grande vulnerabilidade, se tornam dependentes de outras pessoas e exigem tratamentos prolongados, afetando a família que por sua vez fica responsável. O objetivo deste trabalho foi revisar publicações científicas buscando entender o papel do nutricionista na prevenção do Alzheimer. Foi utilizado como base de pesquisa os sites: Pubmed, Scielo, Google Acadêmico e Lilacs. Os estudos demonstraram que certos alimentos podem reduzir os riscos da DA. Os micronutrientes como as vitaminas do Complexo B podem apresentar propriedades protetoras contra essa patologia, e sua deficiência no organismo pode ocasionar a progressão da doença. Os efeitos protetores dessas vitaminas estão ligados ao seu fator antioxidante, ou seja, diminuição dos níveis de homocisteína, e desempenho dos neurotransmissores. As vitaminas são classificadas como hidrossolúveis, o que significa que não são armazenadas no corpo, sendo necessário seu consumo regular através da alimentação, sendo elas, Tiamina (B1), essencial para produção de energia a partir dos carboidratos e funcionamento do sistema nervoso; Riboflavina (B2), produção de glóbulos vermelhos, além de ser benéfica para saúde da pele; Niacina (B3), atua no sistema nervoso e digestivo; Ácido Pantotênico (B5), produção de hormônios; Piridoxina (B6), produção de neurotransmissores, e saúde do sistema nervoso; Biotina (B7), saúde da pele, cabelos e unhas; Ácido Fólico (B9), formação de células sanguíneas, incluindo glóbulos vermelhos; Cobalamina (B12), protege células cerebrais contra o estresse oxidativo, atua na produção de mielina, substância que protege as células nervosas porém pode se deteriorar caso seja insuficiente, contribuindo para o agravamento e avanço da DA. A recomendação de consumo de vitaminas do complexo B pode variar de acordo com a idade, sexo e o estado de saúde, entretanto sua deficiência pode causar outros sintomas como fadiga, fraqueza, dificuldade de concentração, problemas de equilíbrio e anemia. Desta forma conclui-se que o nutricionista possui papel fundamental na prevenção da DA, através das orientações das vitaminas do complexo B, bem como, uma alimentação mais saudável prevenindo o declínio cognitivo.

Palavras-chave: doença de Alzheimer, vitaminas do complexo b; prevenção.

CORREIA, A.; FILIPE, J.; SANTOS, A.; GRAÇA, P. **Nutrição e doença de Alzheimer**. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Lisboa - Portugal, 2015. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/82649/2/116241.pdf>. Acesso em: 24 abr. 2023. >

DANTAS, A. S. F. M.; BRITO, J. S.; SERQUIZ, F. M. C. C. **A importância das vitaminas do complexo B para prevenção e tratamento do Alzheimer**: uma revisão Integrativa, 2022. 14 f. Artigo Científico - Universidade Potiguar - RN, 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/27444>. Acesso em: 15 ago. 2023

FALCO, A.; CUKIERMAN, D. S.; HAUSER, D. R. A.; REY, N. A. Doença de Alzheimer: Hipóteses Etiológicas e Perspectivas de Tratamento. **Quim. Nova**. Rio de Janeiro RJ, v. 39, n. 1, p. 63-80, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/qn/a/6QpByS45Z7qYdBDtD5MTNcP/>. Acesso em: 05 mar. 2023

MATOS, A. B. C.; SILVA, C. N.; GUZEN, F. P. **Efeito das vitaminas do complexo B na doença de Alzheimer**: uma revisão narrativa da literatura. 2022. 15 f. Artigo Científico - Universidade Potiguar - RN, 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/31557>. Acesso em: 15 ago. 2023.