



O QUE É

O Alzheimer é uma doença neurodegenerativa associada à idade que se desenvolve durante décadas, antes de os primeiros sintomas se manifestarem. Causa a morte progressiva dos tecidos cerebrais

SINAIS

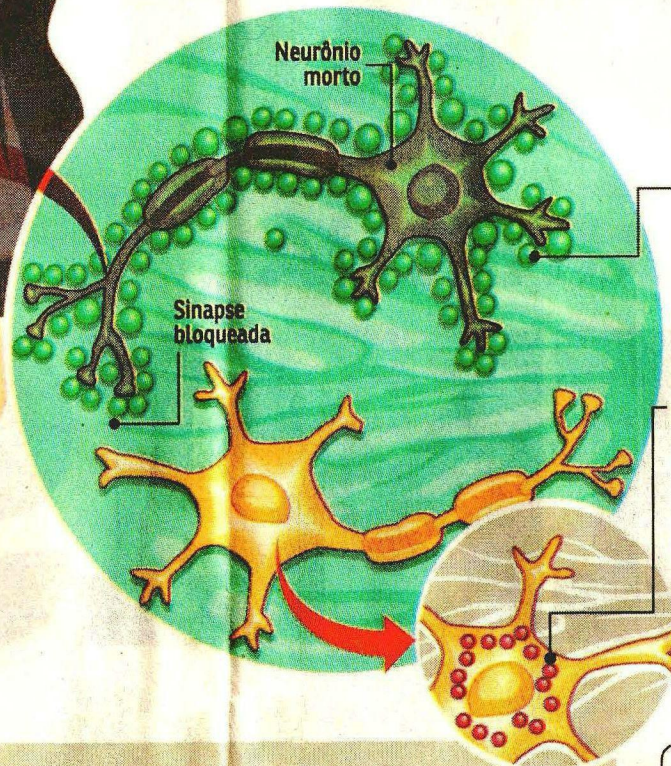
- Perda de memória
- Confusão mental
- Mudanças comportamentais e na personalidade
- Declínio cognitivo
- Problemas de linguagem
- Dificuldade de reconhecimento de pessoas
- Perda das funções mentais

PROGNÓSTICO

Em mais de 90% dos casos, os sintomas do Alzheimer surgem em pessoas acima de 65 anos. O curso da doença varia individualmente, sendo que fatores genéticos, ambientais e de estilo de vida podem estar associados à taxa de declínio

Os indícios

Na última década, aumentou muito a compreensão sobre as causas do Alzheimer, o primeiro passo em busca de um tratamento eficaz. O acúmulo de duas proteínas no cérebro, a beta-amiloide e a tau, tem relação direta com esse tipo de demência, que também parece afetar a pressão de pulso e a retina dos pacientes. Juntos, esses marcadores poderão levar a um diagnóstico precoce, ajudando a controlar os sintomas da doença, para a qual ainda não há cura



CAUSA

Não se sabe ainda o que causa a doença, mas há dois fatores comprovadamente associados ao Alzheimer:

- **Fragmentos de proteína beta-amiloide:** todas as pessoas produzem esse peptídeo. No Alzheimer, há um excesso da substância. Os fragmentos acumulam-se no cérebro, prejudicando os neurônios
- **Proteína tau:** ela é necessária para a saúde dos neurônios, mas, em excesso, forma emaranhados que destroem as células

ONDE SE MANIFESTA

Retina: em ratos com Alzheimer, a camada nuclear interna e a camada de células ganglionares são 37% e 49% mais finas, respectivamente, comparadas às de animais saudáveis. Em humanos, é possível medir a espessura dos tecidos que formam a retina com tomografia óptica de coerência

TRATAMENTO

Não há remédios que consigam regredir o Alzheimer, mas existem medicamentos capazes de tratar os sintomas, mantendo o raciocínio, a memória ou a habilidade linguística, por exemplo. As drogas também podem ajudar a manejar algumas mudanças no comportamento e na personalidade associadas à doença

Cérebro: novos contrastes — agentes químicos que, no organismo, ajudam a visualizar a atividade das células e dos vasos sanguíneos — estão permitindo detectar, em tomografias e PET scans, os aglomerados de proteína tau e placas de gordura antes que os sintomas de Alzheimer comecem a se manifestar. As tecnologias de imagem também são capazes de mostrar redução volumétrica do tecido cerebral nos pacientes

Fluido cerebroespinal: também chamada de líquido cefalorraquidiano ou líquor, essa substância circula pelo sistema nervoso central, carregando até a medula óssea as impurezas encontradas no cérebro. Punções da medula podem revelar quantidades anormais de proteína tau e de placas de gordura. A presença de DNA mitocondrial no líquor também pode ser um indicativo da doença

Pressão: a pressão de pulso (variação entre a pressão sistólica e a pressão diastólica em um determinado momento) é mais alta em pessoas cujo fluido cerebroespinal contém altas quantidades de proteína tau e placas de gordura

Sangue: o Alzheimer deixa marcas também no sangue. Pesquisadores conseguiram identificar níveis anormais da proteína beta-amiloide no plasma de pacientes

Negatividade e estresse favorecem o Alzheimer

Pesquisa conduzida na Suécia com 800 mulheres sugere que visão mais crítica da vida, aliada a longos períodos de dificuldade, aumenta o risco de desenvolver a doença

» ISABELA DE OLIVEIRA

Palavra de especialista

Relação fraca

“O estudo acompanhou um grande número de mulheres durante muito tempo, o que é a parte positiva do trabalho. Entretanto, a relação encontrada (se a pessoa é mais introspectiva e crítica, ela tem mais chance de desenvolver as doenças) foi muito fraca, porque o estresse provoca mudanças hormonais e no cérebro que são fatores de risco mais à frente na vida. Quando a pessoa corrige isso, o risco diminui. Apesar disso, não tem como dizer que o estresse

é o grande responsável, porque cada pessoa reage de uma forma diferente a ele. Uma coisa que o trabalho aponta é que pessoas sociáveis e positivas, que tem mais contato social, tem menos chance de desenvolver um quadro desses. O contato estimula o cérebro e é sem dúvida importante para evitar o problema. Mas, além da personalidade, outros fatores, como pressão alta, diabetes e tabagismo, influenciam muito.”

Norberto Anízio Ferreira Frota, vice-coordenador do Departamento Científico de Neurologia Cognitiva e do Envelhecimento da Academia Brasileira de Neurologia

Cinco dimensões

Muitos pesquisadores entendem que a personalidade é formada por cinco dimensões: capacidade de abertura a novas experiências, consciência, extroversão, afabilidade e neuroticismo. Esses fatores aparecem combinados em graus variados em cada pessoa. O psicólogo Robert McCrae, dos Institutos Nacionais de Saúde dos Estados Unidos, é um dos que defendem a universalidade dessas características, baseado em análises que realizou com estudantes de 51 culturas diferentes. Outros estudiosos acrescentam que esses cinco traços são fruto da evolução humana, como David Buss, professor de psicologia na Universidade do Texas. Ele propõe que as cinco dimensões representam as qualidades mais importantes na formação da paisagem social.

da enfermidade. “Percebemos que um maior grau de neurose na meia idade estava associado à maior incidência de mal de Alzheimer no fim da vida”, conta a autora ao *Correio*.

A especialista, contudo, ressalta que outros fatores merecem ser levados em conta, especialmente o estresse. Quanto mais tempo essas mulheres eram submetidas a pressões cotidianas, maiores eram as chances de desenvolverem problemas cognitivos na velhice. Da mesma forma, o risco diminuía quando elas conseguiam administrar melhor os problemas. “Essa associação diminui quando essas mulheres conseguem ajustar os períodos de preocupação”, resume Johansson. “É possível que o neuroticismo torne o indivíduo mais vulnerável ao estresse e à angústia, o que conduz a um desenvolvimento posterior de demência”, completa.

Mortalidade

A pesquisa não é a primeira a associar aspectos mentais e emocionais a doenças, lembra Daniel Maurício de Oliveira Rodrigues, professor de neurologia da Universidade do Sul de Santa Catarina. “O hormônio do estresse, chamado cortisol, por exemplo, está relacionado a problemas cardiovasculares, digestivos, metabólicos, de reprodução e imunológicos. O estresse também está envolvido com problemas ligados à memória, à cognição, ao sono e ao envelhecimento”, diz o especialista, também editor-chefe da revista *Cadernos de Neurologia e Terapias Complementares*.

Além disso, a relação do excesso de neurose com maior risco de mortalidade também já foi bastante documentada. Contudo, o que está por trás dessa relação? Algumas teorias sustentam que pessoas que olham mais para o lado sombrio da vida tendem a negligenciar a saúde, abusando mais, por exemplo, de tabaco, álcool e outras drogas — muitas vezes como uma forma de reduzir a ansiedade.

Um estudo da Purdue University, nos Estados Unidos, por exemplo, verificou essa hipótese observando os hábitos de 1.788 pessoas ao longo de 30 anos. Os autores notaram que os mais neuróticos realmente adotavam comportamentos prejudiciais com frequência maior. Os autores constaram que cerca de 40% das mortes precoces desse grupo decorreram do cigarro.

“É bem documentado que indivíduos com baixo neuroticismo costumam ter um estilo de vida mais saudável, com melhores perfis metabólicos, cardiovasculares e inflamatórios”, reforça Lena Johansson. A pesquisadora

sugere que pessoas neuróticas e muitos estressados sofrem mudanças estruturais no hipocampo, uma região envolvida com a memória. Pode ser, ela especula, que esses fatores aumentem os níveis de hormônios relacionados às doenças neurodegenerativas, como o cortisol. Ela sublinha que a forma com que a pessoa lida com o estresse, portanto, é fundamental.

Longa lista

Segundo Daniel Rodrigues, as consequências dependem dos esforços de adaptação do indivíduo aos eventos problemáticos. “Se a reação ao estímulo estressor for muito intensa ou se o agente estressor for muito potente e prolongado, poderão surgir doenças ou haver uma maior predisposição ao desenvolvimento delas. Além disso, essas situações podem debilitar o indivíduo, deixando-o mais suscetível a enfermidades”, afirma.

A lista de doenças causadas por estresse é interminável. Podem aparecer problemas de apetite, de estômago (gastrites e úlceras), alguns tipos de câncer, impotência sexual, queda de

cabelo, envelhecimento precoce, hipertensão arterial e diabetes, entre outras. Vale mencionar que, entre os idosos, a demência clinicamente diagnosticada é multifatorial. “Os infartos silenciosos ou lesões na substância branca cerebral (que regula os sinais cerebrais) podem ser uma razão para a associação entre o neuroticismo e a doença de Alzheimer. Estudos anteriores encontraram relação desse traço com as enfermidades cardiovasculares”, pontua Johansson.

A boa notícia é que existem artifícios para enfrentar o estresse. Rodrigues ressalta que a preocupação moderada é natural. Mas, para ser benéfica, deve ser restrita a períodos curtos. Ele cita que técnicas de respiração e relaxamento, de meditação, práticas corporais que trabalham a mente, como ioga, acupuntura e auriculoterapia, podem ser um bom escape. As alternativas naturais incluem os florais de Bach. “Conduzimos um estudo clínico avaliando os efeitos dos florais no alívio do estresse de policiais e obtivemos efeitos positivos”, diz Rodrigues, frisando que são necessários mais estudos para confirmar a eficácia do tratamento.

