



## Dieta Mediterrânea e os Efeitos no Alzheimer

### *Mediterranean Diet and Its Effects on Alzheimer's*

Luciana Gomes Cerqueira

Thácylla Thawany Carvalho De Lima

Daniele Rodrigues Carvalho Caldas

**Resumo:** Introdução: A Doença de Alzheimer caracteriza-se como uma enfermidade neurodegenerativa progressiva associada ao comprometimento cognitivo, perda funcional e aumento da dependência em idosos, configurando-se como importante problema de saúde pública diante do envelhecimento populacional. Nesse contexto, fatores relacionados ao estilo de vida, especialmente os hábitos alimentares, vêm sendo investigados como estratégias preventivas capazes de reduzir o risco de desenvolvimento da doença. Objetivo: Compreender os efeitos da Dieta Mediterrânea na prevenção da Doença de Alzheimer e no declínio cognitivo associado ao envelhecimento. Método: Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, realizada por meio de levantamento de produções científicas publicadas entre 2021 e 2026, em português, inglês e espanhol, selecionadas em bases de dados da área da saúde, nutrição e neurociências. Foram incluídos estudos de coorte, revisões sistemáticas, meta-análises e ensaios clínicos relacionados à Dieta Mediterrânea, cognição, demência e Doença de Alzheimer. Resultado e discussão: Os estudos analisados demonstraram que a Dieta Mediterrânea apresenta associação com menor risco de comprometimento cognitivo, demência e Doença de Alzheimer. Observou-se que alimentos ricos em compostos antioxidantes, vitaminas, fibras, gorduras insaturadas e substâncias anti-inflamatórias podem contribuir para redução do estresse oxidativo, da inflamação crônica e de alterações vasculares relacionadas à neurodegeneração. Além disso, os achados evidenciaram que padrões alimentares ricos em frutas, vegetais, azeite de oliva, peixes e oleaginosas favorecem a preservação da função cognitiva e da saúde cerebral durante o envelhecimento. Conclusão: Os achados demonstraram que a maior adesão à Dieta Mediterrânea está associada à redução do risco de comprometimento cognitivo, demência e Doença de Alzheimer, além de favorecer a saúde cerebral por meio da modulação de processos inflamatórios e metabólicos. Conclui-se que esse padrão alimentar apresenta potencial relevante como estratégia preventiva não farmacológica para preservação cognitiva durante o envelhecimento.

**Palavras-chave:** dieta mediterrânea; doença de Alzheimer; declínio cognitivo; neuroproteção; prevenção.

**Abstract:** Introduction: Alzheimer's disease is characterized as a progressive neurodegenerative disease associated with cognitive impairment, functional loss, and increased dependence in older adults, representing a significant public health problem in the face of population aging. In this context, lifestyle factors, especially dietary habits, have been investigated as preventive strategies capable of reducing the risk of developing the disease. Objective: To understand the effects of the Mediterranean Diet on the prevention of Alzheimer's disease and cognitive decline associated with aging. Method: This is a narrative literature review, conducted through a survey of scientific publications between 2021 and 2026, in Portuguese, English, and Spanish, selected from databases in the areas of health, nutrition, and neuroscience. Cohort studies, systematic reviews, meta-analyses, and clinical trials related to the Mediterranean Diet, cognition, dementia, and Alzheimer's disease were included. Results and discussion: The analyzed studies demonstrated that the Mediterranean

Diet is associated with a lower risk of cognitive impairment, dementia, and Alzheimer's disease. It was observed that foods rich in antioxidant compounds, vitamins, fiber, unsaturated fats, and anti-inflammatory substances can contribute to reducing oxidative stress, chronic inflammation, and vascular changes related to neurodegeneration. Furthermore, the findings showed that dietary patterns rich in fruits, vegetables, olive oil, fish, and nuts favor the preservation of cognitive function and brain health during aging. Conclusion: The findings demonstrated that greater adherence to the Mediterranean Diet is associated with a reduced risk of cognitive impairment, dementia, and Alzheimer's disease, in addition to promoting brain health through the modulation of inflammatory and metabolic processes. It is concluded that this dietary pattern presents significant potential as a non-pharmacological preventive strategy for cognitive preservation during aging.

**Keywords:** Mediterranean diet; Alzheimer's disease; cognitive decline; neuroprotection; prevention.

## INTRODUÇÃO

A doença de Alzheimer (DA) representa uma das principais causas de demência no envelhecimento e constitui importante problema de saúde pública devido ao seu caráter progressivo, ao comprometimento cognitivo e funcional e à necessidade de cuidados prolongados. Estima-se que aproximadamente 55 milhões de pessoas vivam com demência no mundo, com projeções de aumento significativo nas próximas décadas em decorrência do envelhecimento populacional (Andreu-Reinón *et al.*, 2021).

Do ponto de vista fisiopatológico, a DA está associada ao acúmulo anormal das proteínas beta-amiloide e tau no cérebro, contribuindo para degeneração neuronal, disfunção sináptica e comprometimento progressivo das funções cognitivas. Embora sua etiologia ainda não esteja completamente esclarecida, fatores genéticos, metabólicos, vasculares e ambientais participam do desenvolvimento e progressão da doença (Wu; Sun, 2017).

Nesse contexto, fatores relacionados ao estilo de vida, especialmente alimentação, atividade física e controle de doenças crônicas, vêm sendo investigados como possíveis estratégias preventivas. Entre os padrões alimentares associados à promoção da saúde cerebral, destaca-se a Dieta Mediterrânea, caracterizada pelo elevado consumo de frutas, vegetais, cereais integrais, azeite de oliva, peixes e oleaginosas, além da baixa ingestão de alimentos ultraprocessados e gorduras saturadas (García-Casares *et al.*, 2021).

A Dieta Mediterrânea (DM) apresenta elevada concentração de compostos antioxidantes e anti-inflamatórios, os quais podem contribuir para a redução do estresse oxidativo, da inflamação crônica e das alterações vasculares relacionadas ao envelhecimento cerebral. Estudos observacionais, ensaios clínicos e meta-análises têm demonstrado associação entre maior adesão a esse padrão alimentar e menor risco de comprometimento cognitivo, demência e Doença de Alzheimer (Fekete *et al.*, 2025; Nucci *et al.*, 2024).

Além disso, investigações envolvendo biomarcadores e neuroimagem sugerem que a Dieta Mediterrânea pode influenciar mecanismos relacionados à deposição de beta-amiloide e à preservação da função neuronal, reforçando sua plausibilidade neuroprotetora (Rainey-Smith *et al.*, 2018).

Diante disso, a compreensão dos efeitos da Dieta Mediterrânea sobre a prevenção da Doença de Alzheimer torna-se relevante para o desenvolvimento de estratégias não farmacológicas voltadas à promoção da saúde cerebral e à preservação cognitiva durante o envelhecimento. Assim, o presente estudo teve como objetivo compreender os efeitos da Dieta Mediterrânea na prevenção da Doença de Alzheimer.

## METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão bibliográfica narrativa acerca da relação entre a Dieta Mediterrânea e a prevenção da Doença de Alzheimer. A escolha desse delineamento ocorreu devido à necessidade de reunir, analisar e discutir evidências científicas relacionadas aos efeitos neuroprotetores dos padrões alimentares sobre o declínio cognitivo e as doenças neurodegenerativas.

Abusca bibliográfica foi realizada em bases de dados nacionais e internacionais da área da saúde, nutrição e neurociências, incluindo artigos científicos disponíveis em texto completo. Foram utilizados descritores em português e inglês, tais como “Dieta Mediterrânea”, “Doença de Alzheimer”, “declínio cognitivo”, “demência”, “Mediterranean diet”, “Alzheimer’s disease” e “cognitive decline”, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Foram selecionados 16 estudos publicados entre os anos de 2021 e 2026, visando contemplar evidências científicas recentes sobre a temática. Entretanto, também foram incluídos estudos clássicos publicados em anos anteriores, devido à sua relevância científica e contribuição para a compreensão dos mecanismos fisiopatológicos, neuroprotetores e epidemiológicos relacionados à Doença de Alzheimer e à Dieta Mediterrânea.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos nos idiomas português, inglês e espanhol, disponíveis na íntegra e que abordassem diretamente a associação entre Dieta Mediterrânea, cognição, comprometimento cognitivo leve, demência ou Doença de Alzheimer. Foram incluídos estudos de coorte, revisões sistemáticas, meta-análises, ensaios clínicos e pesquisas envolvendo biomarcadores e neuroimagem.

Após a seleção dos estudos, realizou-se leitura analítica e interpretativa do material, considerando os objetivos, métodos, principais resultados e conclusões apresentados pelos autores, buscando a compreensão de que forma a adesão à dieta mediterrânea pode contribuir para a prevenção do declínio cognitivo e da Doença de Alzheimer. Os resultados foram expressos em tópicos para melhor delineamento.

## RESULTADO E DISCUSSÃO

### Fisiopatologia da Doença de Alzheimer

A Doença de Alzheimer (DA) é caracterizada por alterações neurodegenerativas progressivas que comprometem principalmente memória, linguagem, raciocínio e funções executivas. Sua fisiopatologia envolve múltiplos mecanismos biológicos que se desenvolvem de forma lenta e silenciosa ao longo dos anos, frequentemente antes do aparecimento dos primeiros sintomas clínicos (Rainey-Smith *et al.*, 2018).

Entre as principais alterações neuropatológicas da doença destacam-se o acúmulo extracelular de placas beta-amiloide e a formação intracelular de emaranhados neurofibrilares compostos pela proteína tau hiperfosforilada. Esses processos contribuem para disfunção sináptica, perda neuronal progressiva e comprometimento da comunicação entre os neurônios. A etiologia da DA ainda não está totalmente esclarecida e envolve diferentes fatores biológicos e ambientais. O envelhecimento, alterações metabólicas, doenças cardiovasculares e hábitos de vida inadequados estão entre os principais fatores associados ao aumento do risco de desenvolvimento da doença (Wu; Sun, 2017).

A doença pode apresentar formas de início precoce relacionadas a alterações genéticas específicas, embora a maioria dos casos ocorra de maneira esporádica em idosos, sofrendo influência de fatores ambientais e do estilo de vida. Além dos fatores biológicos, evidências indicam que padrões alimentares inadequados, caracterizados pelo elevado consumo de alimentos ultraprocessados, gorduras saturadas e açúcares refinados, podem favorecer processos inflamatórios e oxidativos associados à neurodegeneração. Por outro lado, padrões alimentares ricos em compostos antioxidantes e anti-inflamatórios têm sido associados à proteção cerebral e à preservação da função cognitiva (Nucci *et al.*, 2024).

Nesse contexto, a Dieta Mediterrânea vem sendo amplamente investigada devido ao seu potencial neuroprotetor. Estudos demonstram que maior adesão a esse padrão alimentar está associada à redução do risco de comprometimento cognitivo, demência e Doença de Alzheimer, além de possíveis benefícios relacionados à saúde vascular, ao metabolismo e à redução da inflamação crônica (Scarmeas *et al.*, 2006; Nucci *et al.*, 2024).

### Inflamação, Estresse Oxidativo e Neurodegeneração

A inflamação é uma resposta fisiológica do sistema imunológico frente a agentes infecciosos, lesões celulares ou substâncias potencialmente nocivas, tendo como objetivo proteger o organismo e promover a reparação tecidual. Essa resposta pode ocorrer de forma local ou sistêmica, envolvendo diferentes células e mediadores inflamatórios. No sistema nervoso central, a ativação persistente desses mecanismos pode desencadear a neuroinflamação, processo associado à ativação de micróglias e à liberação de citocinas pró-inflamatórias relacionadas à degeneração neuronal. Já a inflamação crônica de baixo grau caracteriza-se por

uma ativação contínua e prolongada do sistema imunológico, geralmente menos intensa que a inflamação aguda, porém capaz de provocar alterações metabólicas e celulares ao longo do tempo. Esse processo tem sido associado ao envelhecimento e ao desenvolvimento de doenças neurodegenerativas, incluindo a Doença de Alzheimer, favorecendo o comprometimento progressivo da função neuronal e da saúde cerebral (Heneka *et al.*, 2025; Fu *et al.*, 2022).

Fatores relacionados ao estilo de vida, como sedentarismo, obesidade, estresse crônico, privação do sono e alimentação inadequada, contribuem para o aumento de mediadores inflamatórios sistêmicos. Hábitos alimentares caracterizados pelo elevado consumo de alimentos ultraprocessados, gorduras saturadas e açúcares refinados podem favorecer processos inflamatórios associados ao envelhecimento e à neurodegeneração (Fu *et al.*, 2022).

Além da inflamação, o estresse oxidativo também desempenha papel importante na fisiopatologia da neurodegeneração. Esse processo ocorre quando há desequilíbrio entre a produção de espécies reativas de oxigênio e a capacidade antioxidante do organismo, favorecendo danos celulares em proteínas, lipídios e DNA. O tecido cerebral apresenta elevada vulnerabilidade ao estresse oxidativo devido à intensa atividade metabólica e ao elevado consumo de oxigênio, fatores que contribuem para danos celulares relacionados ao envelhecimento cerebral. Nesse contexto, padrões alimentares ricos em compostos antioxidantes e gorduras insaturadas vêm sendo investigados por seu potencial neuroprotetor. A Dieta Mediterrânea destaca-se pela elevada presença de frutas, vegetais, azeite de oliva e oleaginosas, alimentos associados à redução do estresse oxidativo e da inflamação sistêmica (Wang *et al.*, 2025).

Estudos observacionais e meta-análises indicam que maior adesão à Dieta Mediterrânea está associada à redução do risco de declínio cognitivo, demência e Doença de Alzheimer. Esses achados sugerem que a modulação de processos inflamatórios e oxidativos pode representar um dos principais mecanismos envolvidos na proteção cerebral promovida por esse padrão alimentar (Fekete *et al.*, 2025; Nucci *et al.*, 2024).

Além disso, evidências apontam que os efeitos neuroprotetores tendem a ser mais consistentes quando a adesão à Dieta Mediterrânea ocorre de forma contínua e prolongada, reforçando a importância de hábitos alimentares sustentáveis para a preservação cognitiva durante o envelhecimento (García-Casares *et al.*, 2021).

## Alimentação e Saúde Cerebral

A alimentação exerce influência significativa sobre a saúde cerebral, atuando em processos metabólicos, inflamatórios e vasculares relacionados ao envelhecimento. Padrões alimentares equilibrados e considerados saudáveis podem contribuir para manutenção da função cognitiva e redução do risco de doenças neurodegenerativas, especialmente quando associados a hábitos de vida saudáveis, podendo contribuir para preservação cognitiva e redução do risco de doenças neurodegenerativas ao longo do envelhecimento (Mccrattan *et al.*, 2021; Solch *et al.*, 2022).

Entre os padrões alimentares investigados, a Dieta Mediterrânea destaca-se pelos efeitos positivos sobre a saúde cerebral. Estudos epidemiológicos demonstram que indivíduos com maior adesão a esse padrão alimentar apresentam menor risco de comprometimento cognitivo, demência e Doença de Alzheimer (Andreu-Reinón *et al.*, 2021).

Além disso, pesquisas envolvendo biomarcadores e neuroimagem sugerem que a Dieta Mediterrânea pode influenciar processos relacionados ao acúmulo de beta-amiloide e às alterações neurodegenerativas associadas à doença. Esses achados reforçam a hipótese de que componentes antioxidantes e anti-inflamatórios presentes nesse padrão alimentar possam contribuir para maior proteção neuronal (Rainey-Smith *et al.*, 2018).

Meta-análises recentes também apontam associação entre Dieta Mediterrânea e menor risco de declínio cognitivo, indicando que os benefícios desse padrão alimentar não dependem de um único nutriente, mas da combinação de alimentos ricos em compostos bioativos, gorduras insaturadas, fibras e micronutrientes (Fekete *et al.*, 2025; Solch *et al.*, 2022).

Além da proteção cognitiva, a Dieta Mediterrânea apresenta efeitos benéficos sobre fatores cardiovasculares e metabólicos frequentemente associados ao desenvolvimento da Doença de Alzheimer, como hipertensão arterial, resistência à insulina, obesidade e inflamação sistêmica. Dessa forma, a alimentação passa a ser compreendida como um importante componente preventivo no contexto do envelhecimento saudável (Miranda; Gómez-Gaete; Mennickent, 2017).

## Dieta do Mediterrâneo e Neuroproteção no Alzheimer

A Dieta Mediterrânea é reconhecida como um dos padrões alimentares mais estudados em relação à prevenção de doenças crônicas e à promoção da saúde cerebral. Caracteriza-se pelo elevado consumo de frutas, vegetais, cereais integrais, azeite de oliva, peixes e oleaginosas, além da baixa ingestão de alimentos ultraprocessados, carnes vermelhas e gorduras saturadas (García-Casares *et al.*, 2021).

Os efeitos neuroprotetores associados a esse padrão alimentar estão relacionados principalmente à presença de compostos antioxidantes e anti-inflamatórios capazes de modular processos envolvidos na fisiopatologia da Doença de Alzheimer. Entre esses mecanismos destacam-se a redução do estresse oxidativo, a diminuição da inflamação crônica e a melhora da função vascular e metabólica (Fu *et al.*, 2022).

Além disso, estudos sugerem que maior adesão à Dieta Mediterrânea pode estar associada à menor deposição de beta-amiloide e à preservação da integridade neuronal, fatores importantes para manutenção da função cognitiva durante o envelhecimento (Rainey-Smith *et al.*, 2018).

Outro aspecto relevante refere-se aos benefícios cardiovasculares proporcionados por esse padrão alimentar. A melhora do perfil lipídico, da sensibilidade à insulina e da função endotelial pode contribuir indiretamente para

redução do risco de comprometimento cognitivo e demência, considerando a forte relação entre saúde vascular e neurodegeneração (Mesquita *et al.*, 2025).

Estudos de coorte, revisões sistemáticas e meta-análises têm demonstrado associação entre maior adesão à Dieta Mediterrânea e menor risco de Doença de Alzheimer, comprometimento cognitivo leve e declínio cognitivo. Esses resultados reforçam a relevância desse padrão alimentar como estratégia preventiva não farmacológica voltada à preservação da saúde cerebral (Nucci *et al.*, 2024; Fekete *et al.*, 2025).

Além da prevenção, evidências indicam que os benefícios da Dieta Mediterrânea tendem a ser mais expressivos quando associados à manutenção prolongada de hábitos de vida saudáveis, incluindo atividade física regular, controle de doenças crônicas e redução de fatores inflamatórios relacionados ao envelhecimento (Andreu-Reinón *et al.*, 2021).

## Componentes da Dieta Mediterrânea

A Dieta Mediterrânea caracteriza-se pelo elevado consumo de alimentos de origem vegetal, incluindo frutas, vegetais, leguminosas, cereais integrais e oleaginosas, além da utilização do azeite de oliva como principal fonte de gordura. O padrão também inclui consumo moderado de peixes, aves, laticínios e vinho, associado à baixa ingestão de carnes vermelhas, gorduras saturadas e alimentos ultraprocessados, entende-se por padrão alimentar o conjunto de alimentos regularmente consumidos por populações ou indivíduos. Nesse contexto, avaliar padrões entre as populações permite verificar a relação entre nutrição e a patologia estabelecendo estratégias para promoção da saúde. (Andreu-Reinón *et al.*, 2021).

Entre os componentes mais relevantes desse padrão alimentar destaca-se o azeite de oliva, rico em gorduras monoinsaturadas e compostos fenólicos associados à redução da inflamação e do estresse oxidativo. Esses efeitos podem contribuir para melhora da saúde vascular e proteção das funções cognitivas (Fu *et al.*, 2022).

Um traço marcante da Dieta Mediterrânea é a presença frequente de peixes, fonte alimentar associada a efeitos benéficos em múltiplos sistemas do organismo, literatura sugere que a combinação de lipídios de boa qualidade com antioxidantes alimentares pode favorecer um ambiente biológico menos propenso à neurodegeneração. Estudos observacionais frequentemente relatam associações entre maior consumo de peixes, maiores níveis circulantes de ômega-3 ou maior índice de ômega-3 e melhor desempenho cognitivo ou menor risco de declínio cognitivo. Entretanto, essas associações podem refletir padrões alimentares e estilos de vida mais amplos, e não apenas um efeito isolado do nutriente. Ainda assim, os peixes, por sua presença regular na Dieta Mediterrânea, integram um conjunto alimentar associado a efeitos metabólicos e vasculares importantes, fortalecendo a plausibilidade de proteção quando meta-análises sugerem que a adesão global ao padrão mediterrâneo se relaciona a menor risco de transtornos cognitivos (Solch *et al.*, 2022).

O elevado consumo de frutas, vegetais, hortaliças e leguminosas constitui uma das principais características da Dieta Mediterrânea e está relacionado à maior oferta de fibras, minerais, compostos antioxidantes e micronutrientes importantes para a saúde cerebral. Esses alimentos apresentam elevada concentração de substâncias bioativas capazes de atuar na modulação de processos inflamatórios e oxidativos associados ao envelhecimento e à neurodegeneração. Além disso, padrões alimentares com predominância de alimentos de origem vegetal têm sido associados a melhor perfil metabólico, redução do risco cardiovascular e menor incidência de comprometimento cognitivo ao longo do envelhecimento, reforçando a importância desse grupo alimentar na prevenção da Doença de Alzheimer (Andreu-Reinón *et al.*, 2021; Fekete *et al.*, 2025).

Entre os principais micronutrientes presentes nesses alimentos destacam-se vitaminas e compostos antioxidantes que exercem funções relevantes no funcionamento do sistema nervoso central. Vitaminas como A e E participam de mecanismos relacionados à proteção celular, defesa antioxidante, integridade das membranas neuronais e regulação de processos celulares envolvidos na neurotransmissão e na plasticidade neural. A vitamina A, encontrada principalmente na forma de betacaroteno em alimentos de origem vegetal, apresenta associação com proteção contra danos oxidativos e menor acúmulo de beta-amiloide. Já a vitamina E atua na neutralização de espécies reativas de oxigênio, contribuindo para redução do estresse oxidativo relacionado à degeneração neuronal. Dessa forma, a presença desses micronutrientes na Dieta Mediterrânea reforça o potencial neuroprotetor desse padrão alimentar sobre a função cognitiva e o envelhecimento cerebral (Andreu-Reinón *et al.*, 2021; Fekete *et al.*, 2025).

Outro aspecto importante da dieta mediterrânea refere-se à combinação entre seus diferentes componentes alimentares. Os benefícios observados não parecem depender de um único nutriente isolado, mas da interação entre alimentos com propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e cardioprotetoras, atuando de maneira conjunta sobre fatores metabólicos e vasculares relacionados à Doença de Alzheimer (Wang *et al.*, 2025).

Estudos de coorte e meta-análises reforçam que maior adesão à composição tradicional da Dieta Mediterrânea está associada à redução do risco de comprometimento cognitivo, demência e Doença de Alzheimer, sustentando seu potencial como modelo alimentar preventivo para a saúde cerebral (Andreu-Reinón *et al.*, 2021; Fekete *et al.*, 2025).

## Evidências Científicas sobre Dieta Mediterrânea e Declínio Cognitivo

Nas últimas décadas, diferentes estudos epidemiológicos têm investigado a relação entre a Dieta Mediterrânea e a preservação da função cognitiva. Resultados de estudos de coorte demonstram que indivíduos com maior adesão a esse padrão alimentar apresentam menor risco de desenvolvimento de demência e Doença de Alzheimer quando comparados àqueles com baixa adesão alimentar. Além

da redução do risco de incidência da doença, pesquisas também identificaram associação entre dieta mediterrânea e menor progressão do comprometimento cognitivo leve, condição frequentemente considerado estágio intermediário entre envelhecimento cognitivo normal e demência (Scarmeas *et al.*, 2006a).

Estudos observacionais mais recentes reforçam que os efeitos protetores da Dieta Mediterrânea podem estar relacionados à melhora da saúde vascular, ao controle metabólico e à redução de processos inflamatórios associados à neurodegeneração (Mesquita *et al.*, 2025).

Meta-análises contemporâneas também demonstram associação significativa entre maior adesão à Dieta Mediterrânea e menor risco de declínio cognitivo, comprometimento cognitivo leve e Doença de Alzheimer. Esses resultados permanecem consistentes mesmo diante das diferenças metodológicas existentes entre os estudos analisados (Nucci *et al.*, 2024; Fekete *et al.*, 2025).

Além disso, investigações utilizando biomarcadores e exames de neuroimagem sugerem que esse padrão alimentar pode influenciar mecanismos relacionados ao acúmulo de beta-amiloide e à preservação da integridade cerebral, fortalecendo a plausibilidade biológica dos efeitos neuroprotetores observados clinicamente (Raine-Smith *et al.*, 2018).

Ensaio clínicos também têm demonstrado resultados favoráveis em relação ao desempenho cognitivo de indivíduos submetidos a intervenções baseadas na Dieta Mediterrânea, embora a literatura destaque a necessidade de estudos de acompanhamento prolongado para melhor compreensão dos efeitos sobre a prevenção da Doença de Alzheimer (Jennings *et al.*, 2024).

De maneira geral, as evidências científicas atuais sustentam que a Dieta Mediterrânea apresenta potencial relevante como estratégia preventiva não farmacológica voltada à preservação cognitiva e ao envelhecimento saudável, especialmente quando associada à manutenção de hábitos de vida saudáveis ao longo do tempo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A doença de Alzheimer representa um importante desafio para a saúde pública devido ao crescimento do envelhecimento populacional e ao impacto funcional, cognitivo e social provocado pela doença. Nesse contexto, estratégias preventivas relacionadas ao estilo de vida vêm ganhando destaque, especialmente aquelas associadas à alimentação e à promoção da saúde cerebral.

As evidências analisadas neste estudo demonstram que a Dieta Mediterrânea apresenta associação consistente com menor risco de comprometimento cognitivo, demência e Doença de Alzheimer. Os efeitos observados parecem estar relacionados principalmente à presença de compostos antioxidantes e anti-inflamatórios, à melhora da saúde vascular e metabólica e à possível modulação de mecanismos envolvidos na neurodegeneração.

Além disso, os estudos revisados sugerem que os benefícios da Dieta Mediterrânea tendem a ser mais expressivos quando associados à manutenção prolongada de hábitos de vida saudáveis, incluindo atividade física regular e controle de fatores de risco cardiovasculares e metabólicos.

Embora os resultados encontrados sejam promissores, a literatura ainda apresenta limitações relacionadas à heterogeneidade metodológica entre os estudos e à necessidade de pesquisas com acompanhamento de longo prazo. Ainda assim, a Dieta Mediterrânea demonstra potencial relevante como estratégia preventiva não farmacológica voltada à preservação cognitiva e ao envelhecimento saudável.

Dessa forma, conclui-se que a adoção de padrões alimentares saudáveis pode representar importante ferramenta para promoção da saúde cerebral e redução do risco de doenças neurodegenerativas, contribuindo para melhor qualidade de vida da população idosa.

## REFERÊNCIAS

ANDREU-REINÓN, M. E. *et al.* **Mediterranean diet and risk of dementia and Alzheimer's disease in the EPIC-Spain Dementia Cohort Study.** *Nutrients*, v. 13, n. 2, art. 700, 2021. DOI: 10.3390/nu13020700. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu13020700>. Acesso em: 15 fev. 2026.

FEKETE, M. *et al.* **The role of the Mediterranean diet in reducing the risk of cognitive impairment, dementia, and Alzheimer's disease: a meta-analysis.** *GeroScience*, v. 47, p. 3111–3130, 2025. DOI: 10.1007/s11357-024-01488-3. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11357-024-01488-3>. Acesso em: 16 fev. 2026.

FU, J. *et al.* **Association between the Mediterranean diet and cognitive health among healthy adults: a systematic review and meta-analysis.** *Frontiers in Nutrition*, v. 9, art. 946361, 2022. DOI: 10.3389/fnut.2022.946361. Acesso em: 17 fev. 2026

GARCÍA-CASARES, N. *et al.* **Alzheimer's disease, mild cognitive impairment and Mediterranean diet: a systematic review and dose-response meta-analysis.** *Journal of Clinical Medicine*, v. 10, n. 20, art. 4642, 2021. DOI: 10.3390/jcm10204642. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/jcm10204642>. Acesso em: 25 fev. 2026.

HENEKA, M. T. *et al.* **Neuroinflammation in Alzheimer disease.** *Nature Reviews Immunology*, [S. l.], 2025. DOI: 10.1038/s41577-024-01104-7. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39653749/>. Acesso em: 14 maio 2026.

JENNINGS, A. *et al.* **Effectiveness and feasibility of a theory-informed intervention to improve Mediterranean diet adherence, physical activity and cognition in older adults at risk of dementia: the MedEx-UK randomised**

**controlled trial.** BMC Medicine, v. 22, n. 1, art. 600, 2024. DOI: 10.1186/s12916-024-03815-z. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12916-024-03815-z>. Acesso em: 15 fev 2026.

MCCRATTAN, A. M. *et al.* **A mixed methods pilot randomised controlled trial to develop and evaluate the feasibility of a Mediterranean diet and lifestyle education intervention “THINK-MED” among people with cognitive impairment.** Pilot and Feasibility Studies, v. 7, art. 3, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40814-020-00738-3>. Acesso em: 22 fev 2026.

MESQUITA, A. *et al.* **Challenging the wine component in Mediterranean diet scores: cognitive outcomes in Portuguese adults at high risk of dementia.** Nutrients, v. 17, n. 22, art. 3576, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu17223576>. Acesso em: 14 fev 2026.

MIRANDA, A.; GÓMEZ-GAETE, C.; MENNICKENT, S. Role of Mediterranean diet on the prevention of Alzheimer disease. **Revista Médica de Chile**, v. 145, n. 4, p. 501–507, 2017. Disponível em: <https://journal.scientificsociety.net/index.php/sobre/article/view/637>. Acesso em: 28 fev. 2026.

MORRIS, M. C. *et al.* **MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer’s disease.** Alzheimer’s & Dementia, v. 11, p. 1007–1014, 2015. DOI: 10.1016/j.jalz.2014.11.009. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2014.11.009>. Acesso em: 20 fev. 2026.

NUCCI, D. *et al.* **Association between Mediterranean diet and dementia and Alzheimer disease: a systematic review with meta-analysis.** Aging Clinical and Experimental Research, v. 36, art. 77, 2024. DOI: 10.1007/s40520-024-02718-6. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40520-024-02718-6>.

RAINEY-SMITH, S. R. *et al.* **Mediterranean diet adherence and rate of cerebral A $\beta$ -amyloid accumulation: data from the Australian Imaging, Biomarkers and Lifestyle Study of Ageing.** Translational Psychiatry, v. 8, n. 1, art. 238, 2018. DOI: 10.1038/s41398-018-0293-5. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41398-018-0293-5>. Acesso em: 18 fev. 2026.

SCARMEAS, N. *et al.* **Mediterranean diet and risk for Alzheimer’s disease.** Annals of Neurology, v. 59, p. 912–921, 2006a. DOI: 10.1002/ana.20854. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/ana.20854>. Acesso em: 15 fev. 2026.

SOLCH, R. J. *et al.* Mediterranean diet adherence, gut microbiota, and Alzheimer’s or Parkinson’s disease risk: a systematic review. **Journal of the Neurological Sciences**, v. 434, art. 120166, 2022. DOI: 10.1016/j.jns.2022.120166. Acesso em: 03 mar 2026.

WANG, X. *et al.* Mediterranean diet and dementia: MRI marker evidence from meta-analysis. **European Journal of Medical Research**, v. 30, art. 32, 2025. DOI: 10.1186/s40001-025-02276-1. Acesso em: 25 mar 2026.

WU, L.; SUN, D. **Adherence to Mediterranean diet and risk of developing cognitive disorders: an updated systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies**. Scientific Reports, v. 7, art. 41317, 2017. DOI: 10.1038/srep41317. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/srep41317>. Acesso em: 15 fev. 2026.