

# INTERVENÇÕES NO ESTILO DE VIDA E MEDIDAS ENDÓCRINO-METABÓLICAS SÃO CAPAZES DE MELHORAR O PERFIL COGNITIVO E DESEMPENHO PSICOMOTOR NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Congresso On-line de Neurocirurgia e Neurologia, 3ª edição, de 15/08/2022 a 17/08/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-72-7

BAGETTI; Anna Karolina Kretschmann Florencio De Souza<sup>1</sup>, REIS; Welerson Roberto dos<sup>2</sup>, WERLE; Norberto Weber<sup>3</sup>

## RESUMO

**Introdução** O processo de envelhecimento é algo amplamente discutido por conta do aumento crescente da expectativa de vida na população global. Em virtude disso e dos processos naturais do envelhecimento cerebral e do aumento da prevalência de doenças neurológicas associadas ao envelhecimento, medidas que visem melhorar o perfil cognitivo e desempenho psicomotor estão sendo estudadas, dessas, intervenções no estilo de vida e medidas endócrino-metabólicas emergem como ferramentas precursoras de neuroproteção. **Objetivo** Discutir acerca dos tipos e das contribuições relacionadas às intervenções no estilo de vida e das medidas endócrino-metabólicas que visam melhorar o perfil cognitivo e desempenho psicomotor no processo de envelhecimento. **Métodos** O presente trabalho foi realizado a partir de uma revisão simples da literatura científica acerca da temática exposta utilizando-se de artigos científicos com o critério de inclusão aqueles publicados na base de dados do PubMed e encontrados através dos descritores em inglês: behavior, aging, neuroprotection e hormones. **Resultados** Evidenciou-se que medidas comportamentais relacionadas ao estilo de vida, como as práticas de exercício físico e de alimentação saudável, podem ser benéficas. O exercício físico, por exemplo, apresenta função neuroprotetora para população idosa que é ativa fisicamente, estando a sua realização associada a maiores volumes de massa branca e cinzenta no cérebro, o que pode retardar o processo de atrofia cerebral natural. A respeito da alimentação saudável, os estudos sugerem que essa interfere na saúde do cérebro ao longo da vida do indivíduo e intervenções nutricionais, como a redução do consumo de sal, apresentam diminuição no risco de Acidente Vascular Cerebral. A inclusão de alimentos como nozes, azeitonas e peixes, apresentaram melhora na plasticidade neuronal por serem ricos em ácido graxo ômega-3. Paralelamente a isso, dos fatores que levam à obesidade, as evidências apontam que a ingestão de alimentos hipercalóricos e ultraprocessados aumentam o risco de declínio cognitivo precoce. Já, dentre as medidas endócrino-metabólicas, destaca-se a leptina, que apresenta resultados favoráveis em modelos neuropatológicos experimentais, demonstrando exercer neuroproteção e melhora cognitiva de doenças como Doença de Alzheimer e Parkinson, através da modulação de marcadores dessas. Possivelmente essas medidas estão relacionadas à melhora da qualidade de vida global de indivíduos senis. **Conclusão** Assim, dado esses resultados, destaca-se a importância da investigação acerca das intervenções no estilo de vida, como exercício físico e alimentação, e de medidas endócrino-metabólicas como ferramentas complementares de melhoria da qualidade de vida para a população idosa.

**PALAVRAS-CHAVE:** Envelhecimento, Estilo de vida, Comportamento, Neuroproteção

<sup>1</sup> Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), anna.bagetti@sou.unijui.edu.br

<sup>2</sup> Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), welerson.reis@sou.unijui.edu.br

<sup>3</sup> Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), dnorbertoneurologista@gmail.com