

**Adoção da dieta mediterrânea e a prevenção da doença de Alzheimer em pessoas idosas:**

*uma revisão integrativa*

**Mediterranean diet in the prevention of Alzheimer's disease in elderly people: an**

*integrative review*

**Adopción de la dieta mediterránea y la prevención de la enfermedad de Alzheimer en**

**adultos mayores: una revisión integradora**

Camila Pagnam Amoroso Lima<sup>1</sup>

Marina de Matos Castro Rego<sup>2</sup>

Ene Rodrigues Pirró<sup>3</sup>

Maykon Anderson Pires de Novais<sup>4\*</sup>

Recebido em: 26 dez. 2025

Aceito em: 07 ago. 2026

**RESUMO:** O presente artigo busca analisar a relação entre a dieta mediterrânea e a prevenção da doença de Alzheimer. Foram pesquisados estudos em português e inglês nas bases LILACS, Medline, Cochrane, Web of Science e Scopus procurando elucidar se o consumo de uma dieta mediterrânea está relacionado à prevenção da doença de Alzheimer em pessoas idosas. O protocolo PRISMA foi utilizado como base para a construção da revisão, a plataforma Covidence auxiliou na seleção dos artigos e a qualidade dos estudos incluídos foi classificada conforme as ferramentas adequadas a cada desenho de estudo: AMSTAR-2, Newcastle-Ottawa Scale - NOS, Cochrane RoB 2 e SANRA. Os critérios de inclusão envolveram estudos que correlacionavam a dieta mediterrânea com a prevenção da doença de Alzheimer em pessoas idosas com 65 anos ou mais. Foram excluídos estudos duplicados e publicados fora do período de 2014 a 2024. A estratégia de busca utilizou os descritores: doença de Alzheimer, dieta Mediterrânea e idoso combinados com o operador booleano AND. A leitura dos artigos selecionados foi realizada por todos os autores e a extração dos dados foi revisada para garantir melhor qualidade da análise. Foram encontrados 106 estudos, sendo 30 incluídos nessa revisão. Considerando a influência ambiental na etiologia da DA, o estilo de vida - inclusive uma dieta saudável - pode se relacionar a e ser um fator de prevenção desta

<sup>1</sup> Graduando de Medicina. Centro Universitário São Camilo. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2098-7959>. E-mail: cami.lima2808@gmail.com.

<sup>2</sup> Graduando de Medicina. Centro Universitário São Camilo. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1310-5123>. E-mail: marina.matos2001@hotmail.com.

<sup>3</sup> Graduando de Medicina. Centro Universitário São Camilo. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8307-0781>. E-mail: ene.pirro@aluno.saocamilo-sp.br.

<sup>4\*</sup> Doutor em Gestão de Saúde. Centro Universitário São Camilo. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8069-4927>. E-mail: maykon.novais@prof.saocamilo-sp.br. Autor correspondente.

demência. A dieta mediterrânea está associada a melhora do desempenho cognitivo e memória em pessoas idosas saudáveis e com a preservação estrutural das áreas cerebrais ligadas à memória.

**Palavras-chave:** Demência. Prevenção primária. Dieta.

**ABSTRACT:** This article aims to analyze the relationship between the Mediterranean diet and the prevention of Alzheimer's disease. Studies in Portuguese and English were searched in the databases LILACS, Medline, Cochrane, Web of Science, and Scopus to elucidate whether the consumption of a Mediterranean diet is associated with the prevention of Alzheimer's disease in older adults. The PRISMA protocol served as a baseline for structuring the review, the Covidence platform assisted in study selection, and the quality of the included studies was classified according to appropriate tools for each study design: AMSTAR-2, Newcastle-Ottawa Scale (NOS), Cochrane RoB 2, and SANRA. Inclusion criteria contained studies that correlated the Mediterranean diet with the prevention of Alzheimer's disease in older adults aged 65 years or older. Duplicate studies and those published outside the period from 2014 to 2024 were excluded. The search strategy used the descriptors: Alzheimer's disease, Mediterranean diet, and aged, combined with the Boolean operator AND. The screening of selected articles was performed by all authors, and data extraction was revised to ensure higher quality of the analysis. A total of 106 studies were found, 30 of which were included in this review. Considering environmental influence on the etiology of Alzheimer's disease, lifestyle — including a healthy diet — can be associated with and act as a preventive factor for this dementia. The Mediterranean diet is related to improved cognitive performance and memory in healthy older adults, as well as structural preservation of brain areas associated with memory.

**Keywords:** Dementia. Primary prevention. Diet.

**RESUMEN:** El presente artículo busca analizar la relación entre la dieta mediterránea y la prevención de la enfermedad de Alzheimer. Fueron pesquisados estudios en portugués e inglés en las bases de datos LILACS, Medline, Cochrane, Web of Science y Scopus, para elucidar se el consumo de una dieta mediterránea está relacionada a la prevención de la enfermedad de Alzheimer en adultos mayores. El protocolo PRISMA fue usado como base para construir la revisión, la plataforma Coevidence ha auxiliado en la selección de los artículos y la calidad de los estudios incluidos fue clasificada conforme las herramientas adecuadas a cada diseño de estudio: AMSTAR-2, Newcastle-Ottawa Scale - NOS, Cochrane Rob 2 y SANRA. Los criterios de inclusión envuelvieron estudios que correlacionaban la dieta mediterránea con la prevención de la enfermedad de Alzheimer en adultos mayores con 65 años o más. Fueron excluidos estudios duplicados y publicados fuera del período de 2014 a 2024. La estrategia de busca usó los descriptores: enfermedad de Alzheimer, dieta mediterránea y anciano combinados con el operador booleano AND. La lectura de los artículos fue realizada por todos los autores y la extracción de datos fue revisada para garantizar mejor calidad de análisis. Fueron encontrados 106 estudios, sendo incluidos 30 en esa revisión. Considerando la influencia ambiental en la etiología de la enfermedad de Alzheimer, el estilo de vida - incluso una dieta saludable - puede ser relacionado con y agir como un factor de prevención para esa demencia. La dieta mediterránea está asociada al aumento del desempeño cognitivo y memoria en adultos mayores saludables y con la preservación estructural de áreas cerebrales relacionadas a memoria.

**Palabras clave:** Demencia. Prevención primaria. Dieta.

## INTRODUÇÃO

A doença de Alzheimer (DA) é uma doença neurodegenerativa que afeta principalmente as pessoas idosas, tendo maior incidência após os 65 anos, e corresponde ao tipo de demência mais comum no mundo, totalizando entre 50 a 60% dos casos, segundo a Alzheimer's Disease International, com a tendência de aumentar ainda mais suas taxas devido ao envelhecimento populacional. Assim como outras doenças demenciais, ela leva a degeneração das células nervosas e, conseqüentemente, a redução da função cognitiva (Nucci *et al.*, 2024).

Sua etiologia ainda não é completamente esclarecida, mas sabe-se que está associada ao acúmulo do peptídeo beta-amilóide no tecido cerebral devido a superprodução e/ou a depuração reduzida desses peptídeos. A produção dos peptídeos beta-amiloides ocorre pela clivagem proteolítica da proteína precursora beta-amilóide (APP - amyloid precursor protein), sendo essa clivagem realizada pelas enzimas-secretase e  $\gamma$ -secretase. A  $\gamma$ -secretase é formada pela presenilina, sendo expressa na forma de presenilina 1 (PSEN1) ou presenilina 2 (PSEN2), a qual permite o correto funcionamento da enzima para que consiga clivar a APP corretamente. Porém, mutações nos genes, tanto na forma PSEN1 quanto na PSEN2, parecem favorecer a produção de beta-amilóide em geral, ou formas mais neurotóxicas de beta-amilóide, relacionando-se com a ocorrência da DA (Selkoe; Hardy, 2016).

Como forma de suporte no diagnóstico da DA, temos os biomarcadores, os quais podem acrescentar confiança no diagnóstico clínico ou podem ser usados para descartar DA. Dentre os biomarcadores temos os moleculares, podem avaliar a deposição de proteína beta amilóide; biomarcadores topográficos ou neurodegenerativos que são usados para verificar as mudanças no cérebro que estão ligadas à área afetada pela disfunção e morte das células nervosas associadas à DA; por fim, os biomarcadores plasmáticos, que ainda não possuem um papel estabelecido na clínica, necessitando de mais estudos (Jack *et al.*, 2018).

Há diversos fatores de risco associados a DA, sendo que os relacionados com o estilo de vida possuem forte impacto nessa associação, como atividade física, tabagismo, etilismo, atividades que estimulam a cognição e a alimentação (Stefaniak *et al.*, 2022). Dentre os tipos de dieta existentes, a dieta do Mediterrâneo está relacionada com diversos benefícios à saúde

sendo composta pelo consumo de grãos integrais, azeite de oliva, frutas, vegetais e peixes, com baixo consumo de carnes, queijos e açúcares. Portanto, é uma dieta rica em ácidos graxos monoinsaturados, polifenóis, ácidos graxos poli-insaturados, antioxidantes, vitaminas e minerais e pobre em ácidos graxos saturados (Vinciguerra *et al.*, 2020). Dentre os benefícios à saúde, segundo alguns estudos, a dieta do Mediterrâneo está relacionada com a diminuição da perda de função cognitiva, reduzindo os riscos de DA e de outras demências, caracterizando uma importante forma de prevenção (Agarwal *et al.*, 2023).

Embora muito tenha sido estudado sobre a dieta mediterrânea, ainda há grandes lacunas a serem preenchidas na literatura em relação à sua eficácia específica na prevenção da DA. O presente estudo tem como objetivo avaliar a prevenção da doença de Alzheimer com a implementação da dieta mediterrânea.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, norteada pela pergunta de pesquisa "O consumo de uma dieta mediterrânea está relacionada à prevenção da Doença de Alzheimer em idosos?".

Os critérios de inclusão foram estudos em língua portuguesa e inglesa, estudos que correlacionam a dieta mediterrânea como forma de prevenção do Alzheimer e que abordam a população idosa de 65 anos ou mais. Como critério de exclusão, estão os estudos publicados fora do período de 2014 a 2024.

Foram utilizadas as bases de dados LILACS, Medline, Cochrane, Web of Sciences e Scopus. Os artigos encontrados foram compilados na plataforma Covidence onde as duplicatas foram excluídas automaticamente. Posteriormente, os artigos foram divididos entre os autores e analisados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão através da leitura de título e resumo. A leitura dos artigos selecionados foi realizada por todos os autores e apenas um deles foi o extrator dos dados que, posteriormente, teve conferência feita por todos os demais. A classificação da qualidade dos estudos incluído foi realizada conforme as ferramentas adequadas a cada desenho de estudo: AMSTAR-2, Newcastle-Ottawa Scale - NOS, Cochrane RoB 2 e SANRA.

As buscas por evidências científicas foram realizadas em 2024, compreendendo o período de publicação entre 2014 e 2024. Foram consultadas cinco bases de dados

eletrônicas: LILACS (via Biblioteca Virtual em Saúde - BVS), MEDLINE (via PubMed), Cochrane Library, Web of Science e Scopus.

A construção das estratégias de busca fundamentou-se na combinação dos descritores e termos de linguagem livre referentes aos temas centrais da pesquisa: Dieta Mediterrânea (Diet, Mediterranean), Doença de Alzheimer (Alzheimer Disease) e Idoso (Aged). Foram empregados os operadores booleanos AND para a intersecção entre os eixos temáticos e OR para o agrupamento de sinônimos.

A busca foi direcionada para artigos de pesquisa originais e revisões publicados nos idiomas inglês e português. Os detalhes das sintaxes e estratégias aplicadas em cada base de dados estão detalhados na Tabela 1, enquanto o Quadro 1 apresenta o fluxograma de seleção dos artigos.

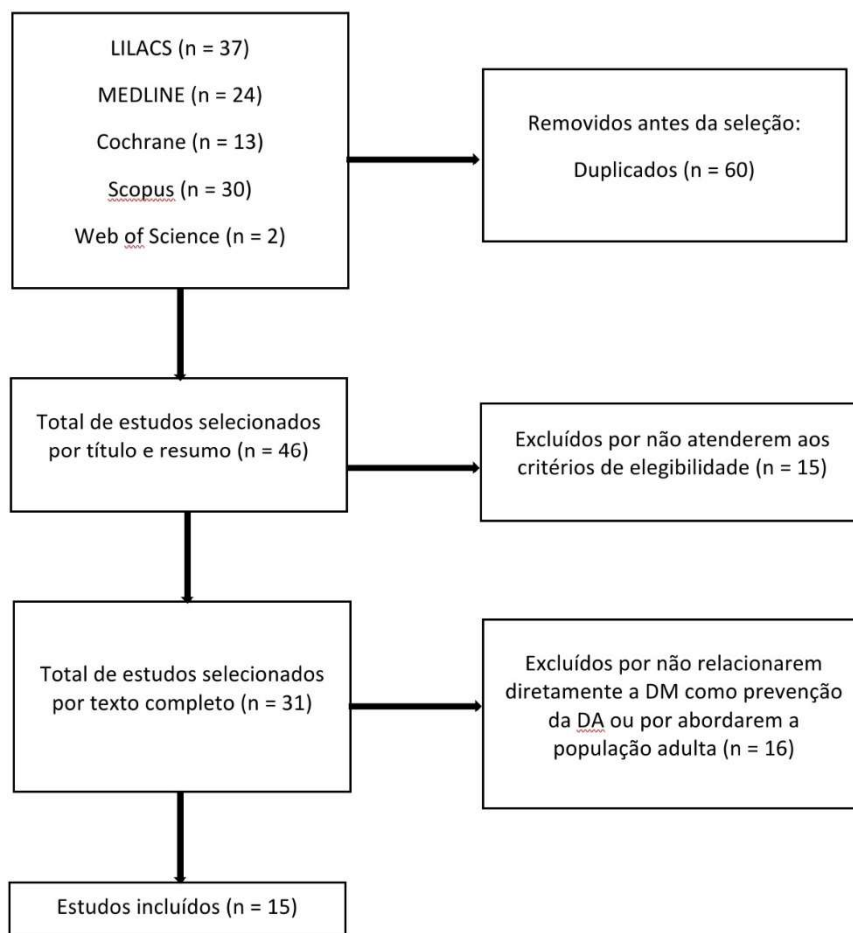
Cabe ressaltar que com objetivo de manter a discussão dessa revisão o mais atualizada possível foi utilizada para embasamento teórico a recente metanálise publicada na GeroScience (2025) e artigos teóricos publicados no Up to Date e no Departamento Científico de Neurologia Cognitiva e do Envelhecimento da Academia Brasileira de Neurologia.

**Tabela 1** - Estratégias de busca aplicadas por base de dados eletrônica.

| Base de Dados        | Estratégia de Busca / Sintaxe de Pesquisa                                                                                                                              | Filtros / Limites Aplicados                                                                                    |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LILACS (via BVS)     | ("mh:Dieta Mediterrânea" OR "mh:Diet Mediterranean" OR "dieta do mediterrâneo") AND ("mh:Doença de Alzheimer" OR "mh:Alzheimer Disease") AND ("mh:Idoso" OR "mh:Aged") | Idioma: Inglês, Português; Ano: 2014–2024                                                                      |
| MEDLINE (via PubMed) | (("Alzheimer Disease"[Mesh]) AND ("Aged"[Mesh])) AND ("Diet, Mediterranean"[Mesh])                                                                                     | Ano: 2014–2024                                                                                                 |
| Cochrane Library     | [Alzheimer Disease] AND [Diet, Mediterranean] AND [Aged]                                                                                                               | Ano: 2014–2024                                                                                                 |
| Web of Science       | ("Dieta Mediterrânea" OR "Diet, Mediterranean" OR "dieta do mediterrâneo") AND ("Doença de Alzheimer" OR "Alzheimer Disease") AND ("Idoso" OR "Aged")                  | Ano: 2014–2024                                                                                                 |
| Scopus               | ("Alzheimer Disease" AND "Aged" AND "Diet, Mediterranean")                                                                                                             | Idioma: Inglês, Português; Tipo de doc: Artigo/Revisão; Período: 2014–2024; Exclusão: Não-humanos e Meia-idade |

**Fonte:** Dados da pesquisa (2026).

**Quadro 1** - Fluxograma de seleção dos artigos.



**Nota:** DA – Doença de Alzheimer; DM – Dieta mediterrânea.

**Fonte:** Dados da pesquisa (2026).

## RESULTADOS

Os 15 estudos incluídos foram sumarizados na Tabela 2 quanto ao autor, ano de publicação, objetivo, métodos e resultados. Já a avaliação quanto a qualidade metodológica e risco de viés, está presente na Tabela 3.

**Tabela 2** – Artigos incluídos pela revisão sumarizados.

| Estudo                                                                                                                              | Autor                     | Ano de Publicação | Objetivo                                                                                                                                                                                                                                             | Métodos                                                                                                                                                             | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Diet in the Prevention of Alzheimer's Disease: Current Knowledge and Future Research Requirements                                   | Stefaniak <i>et al.</i>   | 2022              | Avaliar estudos relacionados à prevenção da DA com a dieta (mediterrânea DASH e MIND) e com macro e micronutrientes                                                                                                                                  | Revisão de literatura                                                                                                                                               | Alguns dos alimentos incluídos na dieta mediterrânea apresentam um efeito neuroprotetor, sendo benéfico para prevenção de distúrbios cognitivos. Ainda são necessárias mais pesquisas para avaliar o impacto da dieta mediterrânea na DA em si.                                                             |
| The role of nutrition in Alzheimer's disease                                                                                        | Śliwińska e Jeziorek.     | 2021              | Descrever o papel da dieta no curso e tratamento da DA                                                                                                                                                                                               | Revisão de literatura                                                                                                                                               | A dieta mediterrânea, além de auxiliar na redução da inflamação e estresse oxidativo, está associada com o retardo da progressão da doença e da perda do volume cerebral. Dessa forma, a intervenção na dieta deve ser introduzida o mais precocemente possível como medida preventiva para demência        |
| Influence of the Mediterranean and Ketogenic Diets on Cognitive Status and Decline: A Narrative Review                              | Vinciguerra <i>et al.</i> | 2020              | Analisar os estudos existentes sobre a eficácia e as vias de atuação da dieta mediterrânea e cetogênica no retardo do declínio cognitivo                                                                                                             | Revisão de literatura                                                                                                                                               | A literatura atual não fornece conclusões sobre o impacto de qualquer padrão alimentar nas doenças neurodegenerativas. Mais pesquisas são necessárias para determinar até que ponto uma dieta pode ser capaz de prevenir ou retardar a progressão da DA                                                     |
| Association of Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay and Mediterranean Diets With Alzheimer Disease Pathology | Agarwal <i>et al.</i>     | 2023              | Avaliar a associação entre a dieta mediterrânea e a MIND e o adiamento da progressão da doença; a relação entre a dieta com o acúmulo de proteína beta amilóide e de emaranhados de TAU fosforilada através da análise de tecido cerebral pós-morte. | Autópsias de pacientes que participaram da coorte <i>Rush Memory and Aging Project</i> , com informações dietéticas através de questionários e dados sobre a doença | Os pacientes que aderiram a dieta MIND e principalmente a mediterrânea, por quase 10 anos antes de falecer, tiveram um acúmulo de beta amilóide menor.<br>Mesmo com tal relação melhor estabelecida com a dieta mediterrânea, ambas as dietas apresentaram achados benéficos semelhantes na patologia da DA |

**Tabela 2** – Continuação

| Estudo                                                                                                                               | Autor                   | Ano de Publicação | Objetivo                                                                                                                                          | Métodos                                                                                                                                   | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Association between Mediterranean diet and dementia and Alzheimer disease: a systematic review with meta-analysis                    | Nucci <i>et al.</i>     | 2024              | Coletar e comparar as evidências existentes na literatura sobre a relação entre a aderência da dieta mediterrânea e o risco de demência em idosos | Revisão sistemática com meta-análise                                                                                                      | A dieta mediterrânea está associada a uma pequena redução na probabilidade de desenvolver demência. Apesar disso, como a demência é uma condição frequentemente diagnosticada, tal dieta pode ser uma importante forma de prevenção associado a outras medidas. Quando relacionada apenas com a DA, a redução do risco foi maior |
| Associations of the Mediterranean diet with cognitive and neuroimaging phenotypes of dementia in healthy older adults                | Karstens <i>et al.</i>  | 2019              | Analisar diretamente a associação entre a dieta mediterrânea, a cognição e neuroimagens relacionados com a DA e a demência vascular               | Análise de dados obtidos de avaliação dietética (com a aplicação do Block Food Frequency Questionnaire), neuropsicologia e de neuroimagem | Indivíduos que relataram maior adesão à dieta mediterrânea apresentaram maior desempenho de aprendizagem e memória, além de giros denteados maiores.                                                                                                                                                                             |
| Mediterranean Diet, Cognitive Function, and Dementia: A Systematic Review of the Evidence                                            | Petersson e Philippou.  | 2016              | Reunir evidências dos estudos em humanos sobre dieta mediterrânea e demência, fornecendo uma atualização sobre o conhecimento atual sobre o tema  | Revisão sistemática                                                                                                                       | A maioria dos 32 estudos analisados mostraram que a dieta mediterrânea pode contribuir para um melhor desempenho cognitivo, sendo assim uma importante medida preventiva para reduzir o declínio cognitivo. No entanto, é necessário a realização de mais estudos para confirmar ou contestar esses achados                      |
| Dietary patterns are related to cognitive functioning in elderly enriched with individuals at increased risk for Alzheimer's disease | Wesselman <i>et al.</i> | 2020              | Investigar a associação entre padrões alimentares e o funcionamento da cognição em idosos sem demência                                            | Análise de dados de pacientes sem demência do DELCODE study e de idosos com risco aumentado para a DA                                     | A adesão à dieta mediterrânea e MIND foi associada à melhor memória. Os resultados atuais sugerem que o consumo alimentar é importante em indivíduos sem demência e deve ser levado em conta no planejamento de intervenções para retardar o declínio cognitivo                                                                  |

**Tabela 2** – Continuação

| Estudo                                                                                                                                                                                       | Autor                   | Ano de Publicação | Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                  | Métodos                                                                                                                                                | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mediterranean diet is associated with lower white matter lesion volume in Mediterranean cities and lower cerebrospinal fluid A $\beta$ 42 in non-Mediterranean cities in the EPAD LCS cohort | Gregory <i>et al.</i>   | 2023              | Testar a hipótese de que a adesão à dieta mediterrânea estaria associada à maior volume do hipocampo e menor volume de lesão de substância branca. Além de explorar a associação entre tal dieta e biomarcadores da DA no líquido cefalorraquidiano (LCR) | Revisão de literatura.                                                                                                                                 | A literatura atual não fornece conclusões sobre o impacto de qualquer padrão alimentar nas doenças neurodegenerativas. Mais pesquisas são necessários para determinar até que ponto uma dieta pode ser capaz de prevenir ou retardar a progressão da DA                                                                            |
| Adherence to MIND Diet, Genetic Susceptibility, and Incident Dementia in Three US Cohorts                                                                                                    | Vu <i>et al.</i>        | 2022              | Examinar se diferenças genéticas na predisposição à DA modificam a associação entre adesão à dieta MIND e a incidência de demência                                                                                                                        | Análise de três coortes: Chicago Health and Aging Project (CHAP), Rush Memory and Aging Project (MAP) e Women's Health Initiative Memory Study (WHIMS) | A genética e a adesão ao MIND foram independentemente associadas ao risco de demência nos EUA entre a população de homens e mulheres mais velhos. Este estudo apoia a defesa do MIND de forma mais geral, em oposição à segmentação de subgrupos específicos definidos pela genética.                                              |
| The Association between the Mediterranean Dietary Pattern and Cognitive Health: A Systematic Review                                                                                          | Aridi, Walker e Wright. | 2017              | Compilar evidências na literatura existente e examinar os efeitos da dieta mediterrânea sobre a função cognitiva e demência. Um objetivo secundário foi analisar possíveis razões para as discrepâncias de resultados na literatura.                      | Revisão sistemática.                                                                                                                                   | A dieta mediterrânea além de exercer um papel protetor contra o declínio cognitivo também diminui o risco de desenvolvimento da DA. Apesar dos resultados benéficos encontrados nos estudos incluídos, mais ensaios clínicos randomizados poderiam ajudar a concluir os efeitos a longo prazo e fortalecer a literatura existente. |

**Tabela 2 – Conclusão**

| Estudo                                                                                                                                      | Autor                   | Ano de Publicação | Objetivo                                                                                                                                                                 | Métodos                              | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Association of mediterranean diet with mild cognitive impairment and Alzheimer's disease: a systematic review and meta-analysis             | Singh <i>et al.</i>     | 2014              | Reunir e analisar estudos para determinar se há associação entre a dieta mediterrânea e comprometimento cognitivo                                                        | Revisão sistemática com meta-análise | Uma maior adesão à dieta mediterrânea está associada a um menor risco de comprometimento cognitivo leve (CCL) e DA, bem como menor risco de progressão do CCL para DA. Os efeitos neuroprotetores de tal dieta podem ser devido às suas propriedades vasculares e capacidade de reduzir a inflamação e estresse oxidativo. Outra via importante para o efeito protetor poderia ser devido ao papel cardioprotetor diminuindo certas comorbidades cardiovasculares, além de estar associado a uma redução no nível de glicose plasmática, de insulina e na resistência à insulina. |
| Mediterranean and Western diet effects on Alzheimer's disease biomarkers, cerebral perfusion, and cognition in mid-life: A randomized trial | Hoscheidt <i>et al.</i> | 2022              | Comparar os efeitos das intervenções dietéticas sobre parâmetros metabólicos, biomarcadores da doença de Alzheimer no LCR, perfusão cerebral avaliada por RM e cognição. | Ensaio randomizado clínico           | A adesão a um padrão alimentar ocidental pode conferir risco para a DA, devido à perturbação da função metabólica, redução da perfusão cerebral e, prejuízo da cognição; enquanto a dieta mediterrânea promove um efeito neuroprotetor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Nota:** CCL – Comprometimento cognitivo leve; DA – Doença de Alzheimer; DASH – Dietary Approaches to Stop Hypertension; DM – Dieta mediterrânea; LCR – Líquido cefalorraquidiano; MIND – Mediterranean-DASH Diet Intervention for Neurodegenerative Delay; RM – Ressonância magnética.

**Fonte:** Dados da pesquisa (2026).

**Tabela 3** – Avaliação de qualidade e risco de viés.

| Título do Estudo                                                                                                                                                                     | Desenho do Estudo             | Ferramenta Utilizada | Avaliação da Qualidade | Risco de Viés   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------|------------------------|-----------------|
| Diet in the Prevention of Alzheimer's Disease: Current Knowledge and Future Research Requirements                                                                                    | Revisão narrativa             | SANRA                | <i>Moderada-Baixa</i>  | <b>Alto</b>     |
| The role of nutrition in Alzheimer's disease                                                                                                                                         | Revisão Narrativa             | SANRA                | Baixa                  | <b>Alto</b>     |
| Influence of the Mediterranean and Ketogenic Diets on Cognitive Status and Decline: A Narrative Review                                                                               | Revisão Narrativa             | SANRA                | Moderada-Baixa         | <b>Alto</b>     |
| Association of Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay and Mediterranean Diets With Alzheimer Disease Pathology                                                  | Coorte Prospectiva            | Newcastle-Ottawa     | Alta                   | <b>Baixo</b>    |
| Association between Mediterranean diet and dementia and Alzheimer disease: a systematic review with meta-analysis                                                                    | Rev. Sistemática / Metanálise | AMSTAR-2             | Alta                   | <b>Baixo</b>    |
| Associations of the Mediterranean diet with cognitive and neuroimaging phenotypes of dementia in healthy older adults                                                                | Coorte / Neuroimagem          | Newcastle-Ottawa     | Alta                   | <b>Baixo</b>    |
| Mediterranean Diet, Cognitive Function, and Dementia: A Systematic Review of the Evidence                                                                                            | Revisão Sistemática           | AMSTAR-2             | Alta                   | <b>Baixo</b>    |
| Dietary patterns are related to cognitive functioning in elderly enriched with individuals at increased risk for Alzheimer's disease                                                 | Estudo Transversal            | JB1 Checklist        | Moderada               | <b>Moderado</b> |
| Mediterranean diet is associated with lower white matter lesion volume in Mediterranean cities and lower cerebrospinal fluid Aβ42 in non-Mediterranean cities in the EPAD LCS cohort | Coorte (EPAD LCS)             | Newcastle-Ottawa     | Alta                   | <b>Baixo</b>    |
| Adherence to MIND Diet, Genetic Susceptibility, and Incident Dementia in Three US Cohorts                                                                                            | Coorte Prospectiva            | Newcastle-Ottawa     | Alta                   | <b>Baixo</b>    |
| Mediterranean and MIND Diets Containing Olive Biophenols Reduces the Prevalence of Alzheimer's Disease                                                                               | Intervenção / Observacional   | Cochrane RoB 2 / NOS | Moderada               | <b>Moderado</b> |
| The Association between the Mediterranean Dietary Pattern and Cognitive Health: A Systematic Review                                                                                  | Revisão Sistemática           | AMSTAR-2             | Alta                   | <b>Baixo</b>    |
| Association of mediterranean diet with mild cognitive impairment and Alzheimer's disease: a systematic review and meta-analysis                                                      | Rev. Sistemática / Metanálise | AMSTAR-2             | Alta                   | <b>Baixo</b>    |
| Mediterranean and Western diet effects on Alzheimer's disease biomarkers, cerebral perfusion, and cognition in mid-life: A randomized trial                                          | Ensaio Clínico Randomizado    | Cochrane RoB 2       | Alta                   | <b>Moderado</b> |

**Nota:** DA: Doença de Alzheimer; Dieta DASH: Dietary Approach to Stop Hypertension; Dieta MIND: Mediterranean-DASH diet intervention for neurodegenerative delay.

**Fonte:** Dados da pesquisa (2026).

## DISCUSSÃO

A Doença de Alzheimer (DA), enquanto enfermidade neurodegenerativa progressiva, tem na sua fisiopatologia central a deposição extracelular no tecido nervoso da proteína beta-amiloide, formação de emaranhados neurofibrilares por proteína tau hiperfosforilada, perda sináptica e atrofia cerebral, particularmente em regiões como o hipocampo e o córtex entorrinal. Frente à ausência de cura ou terapias modificadoras efetivas, estratégias preventivas vêm ganhando destaque, entre elas, a adesão a padrões alimentares protetores, como a dieta mediterrânea (DM) (Santos *et al.*, 2024).

A DM é caracterizada por carboidratos não refinados, como pão e grãos, e por alta ingestão de frutas, vegetais, queijos e iogurtes. O consumo de proteínas animais é baixo, priorizando frango, peixe e ovos poucas vezes por semana e carne vermelha raramente ou algumas vezes por mês. Embora a dieta tenha alto teor de gordura de 28% a 40%, é rica em gorduras insaturadas, especialmente do azeite de oliva, e baixa em gorduras saturadas e trans. Em contraste, a dieta ocidental geralmente é rica em carne vermelha, alimentos processados, açúcar e gorduras saturadas, favorecendo refeições mais rápidas e industrializadas, com menos foco em alimentos frescos e integrais (Hoscheidt *et al.*, 2022).

A DM tem sido estudada sob múltiplas perspectivas, incluindo seu papel na prevenção, retardo da progressão e melhora da cognição em pacientes com DA em estágios leves a moderados (Santos *et al.*, 2024). A composição alimentar rica em ácidos graxos mono e poli-insaturados, antioxidantes naturais, vitaminas (como A, C, E e K), polifenóis e fibras, sugere um potencial efeito neuroprotetor multifatorial. Esse efeito atua desde a diminuição da inflamação e estresse oxidativo até a modulação das vias sinápticas (Agarwal *et al.*, 2023; Śliwińska, Jeziorek, 2021; Omar, 2019). Ao contrário da DM, a dieta ocidental pode conferir risco para a DA, devido à perturbação da função metabólica, redução da perfusão cerebral e prejuízo da cognição, conforme evidenciado por Hoscheidt *et al.* (2022) em um ensaio clínico randomizado.

A robustez dos efeitos da DM foi evidenciada na recente metanálise publicada na GeroScience (2025), que incluiu 23 estudos e demonstrou uma redução de 30% no risco de desenvolvimento de DA, além de redução de 11% no risco de demência em geral e 18% na

taxa de comprometimento cognitivo leve (CCL), com significância estatística em todas as análises. Esses resultados sustentam a DM como um possível componente de estratégia de saúde pública voltada à neuroproteção e envelhecimento saudável (Fekete *et al.*, 2025).

Ademais, estudos observacionais corroboram essa associação. Uma coorte com avaliação pós morte evidenciou que indivíduos que aderiram à DM por quase 10 anos apresentaram menor deposição de beta-amiloide cerebral e que tanto a DM quanto a dieta MIND (Mediterranean-DASH diet intervention for neurodegenerative delay) tiveram impacto favorável na patologia da DA, embora a DM tenha demonstrado efeito superior (Agarwal *et al.*, 2023). Outro estudo retrospectivo observou que indivíduos com maior adesão à DM exibiram melhor desempenho em testes de memória e maior volume do giro denteado, área crítica na formação de novas memórias (Karstens *et al.*, 2019).

Do ponto de vista da prevenção primária, a DM tem sido associada à menor incidência de DA mesmo em idosos ainda não diagnosticados com qualquer forma de demência. Isso reforça sua importância no planejamento de intervenções precoces. Tais achados sugerem que os benefícios da dieta não se restringem àqueles com diagnóstico de DA, mas também à população idosa como um todo (Nucci *et al.*, 2024; Wesselman *et al.*, 2021).

No entanto, nem todos os estudos convergem em relação à eficácia da dieta. Uma revisão sistemática de 2020 já apontava que, até aquele momento, as evidências eram insuficientes para confirmar o papel da DM na prevenção do declínio cognitivo (Vinciguerra *et al.*, 2020), o que é reforçado por estudos de longa duração, como o da coorte Malmö (1991–2014), que não encontrou associação significativa entre adesão à DM e incidência de demência, embora ressalte a necessidade de ensaios clínicos randomizados para esclarecimentos adicionais (Glans *et al.*, 2023). Tais discrepâncias podem ser atribuídas a variabilidades metodológicas, como diferenças nas ferramentas de aferição da adesão dietética, diversidade populacional e cultural e falta de padronização dos componentes da dieta (Vinciguerra *et al.*, 2020; Glans *et al.*, 2023).

O artigo de Santos *et al.* (2024) também destaca que a DM não deve ser compreendida apenas como um conjunto de alimentos, mas como um padrão alimentar culturalmente enraizado, o que implica que seus benefícios podem estar parcialmente associados a fatores de estilo de vida que coocorrem, como atividade física, convívio social e regularidade nas

refeições. Essa visão holística do padrão mediterrâneo reforça o desafio de isolar o efeito puramente nutricional da dieta em contextos não mediterrâneos, como discutido na própria metanálise da GeroScience (Fekete *et al.*, 2025). Ademais, essa perspectiva pode auxiliar na justificativa da maior efetividade da DM na prevenção de DA na região mediterrânea quando comparada a outras localidades (Gregory *et al.*, 2023).

Outro aspecto relevante é a independência do benefício dietético em relação à genética. Estudo recente demonstrou que a adesão à dieta MIND tem efeito preventivo independentemente da predisposição genética para DA, sugerindo que os hábitos alimentares podem modular o risco de forma autônoma em relação aos fatores hereditários, não havendo um grupo genético mais ou menos beneficiado pela DM (Vu *et al.*, 2022).

Apesar de estudos anteriores a 2020 recomendarem certa cautela em relação aos benefícios da DM, estudos recentes parecem ter alcançado uma robustez de evidências para confirmar que há efeitos positivos importantes da DM na prevenção da DA. No entanto, ainda são necessários ensaios clínicos randomizados de longo prazo que avaliem não apenas a adesão dietética, mas também a bioatividade dos compostos envolvidos, suas doses ideais e suas interações com outros fatores de risco (Singh *et al.*, 2014; Aridi *et al.*, 2017).

Por fim, cabe ressaltar que este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos achados. Primeiramente, destaca-se a heterogeneidade metodológica dos artigos incluídos, que variaram entre ensaios clínicos, estudos de coorte observacionais e revisões narrativas, o que inviabiliza a síntese quantitativa direta ou comparação padronizada entre todos os desfechos. Em segundo lugar, a avaliação do consumo alimentar nos estudos primários baseou-se predominantemente em questionários de frequência alimentar autorrelatados, ferramenta sujeita ao viés de memória dos participantes. Ademais, embora tenha sido empregada uma estratégia de busca abrangente em cinco bases de dados de alta relevância, a restrição temporal (2014–2024) e idiomática (português, inglês) pode ter omitido evidências relevantes publicadas fora desse escopo. Por fim, ressalta-se que a inclusão pontual de literatura recente para atualização do debate na seção de discussão não substitui a amostragem sistemática das buscas primárias.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que a DM parece estar relacionada à diminuição do risco de declínio cognitivo e do desenvolvimento de Doença de Alzheimer, sendo o consumo da DM recomendado pelo Departamento Científico de Neurologia Cognitiva e do Envelhecimento da Academia Brasileira de Neurologia (Caramelli *et al.*, 2022). Os estudos revisados apontam que essa dieta está associada a melhora do desempenho cognitivo e memória em idosos saudáveis e a preservação estrutural das áreas cerebrais ligadas à memória, principalmente em indivíduos residentes na região mediterrânea. No entanto, ressalta-se a importância do aprofundamento dos conhecimentos científicos acerca da bioatividade dos compostos envolvidos na DM, suas doses ideais e suas interações com outros fatores de risco. E cabe ainda a ressalva das limitações metodológicas destacadas na discussão que podem impactar diretamente na mensuração do real impacto da DM na prevenção da DA.

## CONTRIBUIÇÕES

**Conceitualização:** Lima, C. P. A. **Análise formal:** Lima, C. P. A. **Investigação:** Lima, C. P. A., Rego, M. M. C. e Pirró, E. R. **Administração do projeto:** Lima, C. P. A. **Supervisão:** Novais, M. A. P. **Visualização:** Rego, M. M. C. e Pirró, E. R. **Escrita (rascunho original):** Lima, C. P. A. **Escrita (revisão e edição):** Rego, M. M. C. e Pirró, E. R.

## CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

## DECLARAÇÃO DE IA GENERATIVA NA ESCRITA CIENTÍFICA

Os autores declaram que não utilizaram ferramentas de inteligência artificial generativa na redação, análise ou revisão do presente manuscrito.

## REFERÊNCIAS

AGARWAL, P. *et al.* Association of Mediterranean-DASH intervention for neurodegenerative delay and Mediterranean diets with Alzheimer disease pathology. **Neurology**, vol. 100, n. 22, p. e2259-e2268, 30 mai. 2023. DOI: 10.1212/WNL.0000000000207176.

ARIDI, Y. S.; WALKER, J. L.; WRIGHT, O. R. L. The association between the Mediterranean dietary pattern and cognitive health: a systematic review. **Nutrients**, vol. 9, n. 7, p. 674, 28 jun. 2017. DOI: 10.3390/nu9070674.

CARAMELLI, P. *et al.* Tratamento da demência: recomendações do Departamento Científico de Neurologia Cognitiva e do Envelhecimento da Academia Brasileira de Neurologia. **Dementia and Neuropsychologia**, vol. 16, n. 3 Suppl 1, p. 88-100, set. 2022. DOI: 10.1590/1980-5764-DN-2022-S106PT.

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**, vol. 47 p. 3111-3130, 2025. DOI: 10.1007/s11357-024-01488-3.

GLANS, I. *et al.* Association between dietary habits in midlife with dementia incidence over a 20-year period. **Neurology**, vol. 100, n. 1, p. e-28-e-37, 03 jan. 2023. DOI: 10.1212/WNL.0000000000201336.

GREGORY, S. *et al.* Mediterranean diet is associated with lower white matter lesion volume in Mediterranean cities and lower cerebrospinal fluid A $\beta_{42}$  in non-Mediterranean cities in the EPAD LCS cohort. **Neurobiology of Aging**, vol. 131, p. 29-38, nov. 2023. DOI: 10.1016/j.neurobiolaging.2023.07.012.

HOSCHEIDT, S. *et al.* Mediterranean and Western diet effects on Alzheimer's disease biomarkers, cerebral perfusion, and cognition in mid-life: a randomized trial. **Alzheimer's and dementia**, vol. 18, n. 3, p. 457-468, mar. 2022. DOI: 10.1002/alz.12421.

JACK, C. R. Jr. *et al.* NIA-AA research framework: toward a biological definition of Alzheimer's disease. **Alzheimer's and dementia**, v. 14, n. 4, p. 535-562, abr. 2018. DOI: 10.1016/j.jalz.2018.02.018.

KARSTENS, A. J. *et al.* Associations of the Mediterranean diet with cognitive and neuroimaging phenotypes of dementia in healthy older adults. **The American Journal of Clinical Nutrition**, vol. 109, n. 2, p. 361-368, 01 fev. 2019. DOI: 10.1093/ajcn/nqy275.

NUCCI, D. *et al.* Association between Mediterranean diet and dementia and Alzheimer disease: a systematic review with meta-analysis. **Aging clinical and experimental research**, vol. 36, n. 1, p. 77, 22 mar. 2024. DOI: 10.1007/s40520-024-02718-6.

OMAR, S.H. Mediterranean and MIND diets containing olive biophenols reduces the prevalence of Alzheimer's disease. **International Journal of Molecular Sciences**, vol. 20, n. 11, p. 2797, 07 jun. 2019. DOI: 10.3390/ijms20112797.

PETERSSON, S. D.; PHILIPPOU, E. Mediterranean diet, cognitive function, and dementia: a systematic review of the evidence. **Advances in nutrition**, vol. 7, n. 5, p. 889-904, 15 set. 2016. DOI: 10.3945/an.116.012138.

SANTOS, B. L. A. *et al.* Dieta mediterrânea e seus possíveis fatores modificadores na doença de Alzheimer. **Revista Sociedade Científica**, vol. 7, n. 1, p. 4332-4352, 2024. DOI: 10.61411/rsc202463717.

SELKOE, D. J.; HARDY, J. The amyloid hypothesis of Alzheimer's disease at 25 years. **EMBO molecular medicine**, vol. 8, n. 6, p. 595-608, 01 jun. 2016. DOI: 10.15252/emmm.201606210.

SINGH, B. *et al.* Association of Mediterranean diet with mild cognitive impairment and Alzheimer's disease: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Alzheimer's disease**, vol. 39, n. 2, p. 271-282, 2014. DOI: 10.3233/JAD-130830.

ŚLIWIŃSKA, S.; JEZIOREK, M. The role of nutrition in Alzheimer's disease. **Roczniki Państwowego Zakładu Higieny**, vol. 72, n. 1, p. 29-39, 2021. DOI: 10.32394/rpzh.2021.0154.

STEFANIAK, O. *et al.* Diet the prevention of Alzheimer's disease: current knowledge and future research requirements. **Nutrients**, vol. 14, n. 21, p. 4564, 30 out. 2022. DOI: 10.3390/nu14214564.

VINCIGUERRA, F. *et al.* Influence of the Mediterranean and ketogenic diets on cognitive status and decline: a narrative review. **Nutrients**, vol. 12, n. 4, p. 1019, 08 abr. 2020. DOI: 10.3390/nu12041019.

VU, T. H. T. *et al.* Adherence to MIND diet, genetic susceptibility, and incident dementia in three US cohorts. **Nutrients**, vol. 14, n. 13, p. 2759, 03 jul. 2022. DOI: 10.3390/nu14132759.

WESSELMAN, L. M. P. *et al.* Dietary patterns are related to cognitive functioning in elderly enriched with individuals at increased risk for Alzheimer's disease. **European Journal of Nutrition**, vol. 60, n. 2, p. 849-860, mar. 2021. DOI: 10.1007/s00394-020-02257-6.