

Segurança para o futuro

O que a ciência diz sobre alimentação e Alzheimer?

Pesquisas apontam que hábitos saudáveis podem contribuir para a saúde cerebral ao longo dos anos.



A saúde do cérebro é influenciada por diversos fatores ao longo da vida, e os hábitos alimentares estão entre eles.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Alzheimer's Association, escolhas mais equilibradas podem contribuir para a saúde cognitiva e ajudar a reduzir fatores de risco associados ao declínio cognitivo.



Alimentos que favorecem a saúde do cérebro

Estudos sobre a Dieta MIND, desenvolvida pela Rush University Medical Center, destacam a importância de alimentos como:

Frutas, verduras e legumes

Folhas verde-escuras

Peixes ricos em ômega-3

Castanhas e oleaginosas

Grãos integrais



Esses alimentos fornecem nutrientes associados à proteção das células cerebrais e ao combate de processos inflamatórios.

O que merece mais atenção no dia a dia

Alguns alimentos podem favorecer processos inflamatórios quando consumidos em excesso:

Refrigerantes e bebidas açucaradas

Salgadinhos e ultraprocessados

Fast-food

Embutidos, como salsicha e bacon

Doces e farinhas refinadas

O equilíbrio alimentar continua sendo um dos principais aliados da saúde.





A saúde do cérebro também passa pelo coração

Pressão alta, diabetes, obesidade e colesterol elevado estão entre os fatores associados ao aumento do risco de demências.

Uma alimentação equilibrada contribui para o controle dessas condições e favorece um envelhecimento mais saudável.

Nenhum alimento é capaz de prevenir ou tratar o Alzheimer sozinho.

O que a ciência mostra é que os maiores benefícios vêm de hábitos construídos ao longo da vida, combinando alimentação equilibrada, atividade física, sono adequado e estímulo cognitivo.





**Cuidar da saúde também
é investir no futuro.**

**Na Desban, acreditamos
que informação e prevenção
ajudam a promover mais
qualidade de vida, bem-estar
e autonomia em todas as
fases da vida.**