



ESTADO NUTRICIONAL E DECLÍNIO COGNITIVO EM ADULTOS ACIMA DE 60 ANOS

Bruna Marinelli Rodrigues¹; Henrique Bettiol Coronado Barelli²; Hayani Yuri Ferreira Outi Santos³; Lara Spadacio⁴.

Residente pela Universidade Federal de São Paulo e médica pela Universidade do Oeste Paulista¹; Pós-graduando em Urgência e Emergência pela Universidade do Oeste Paulista²; Medicina Universidade de Rio Verde³; Médica pela União das Faculdades dos Grandes Lagos⁴.

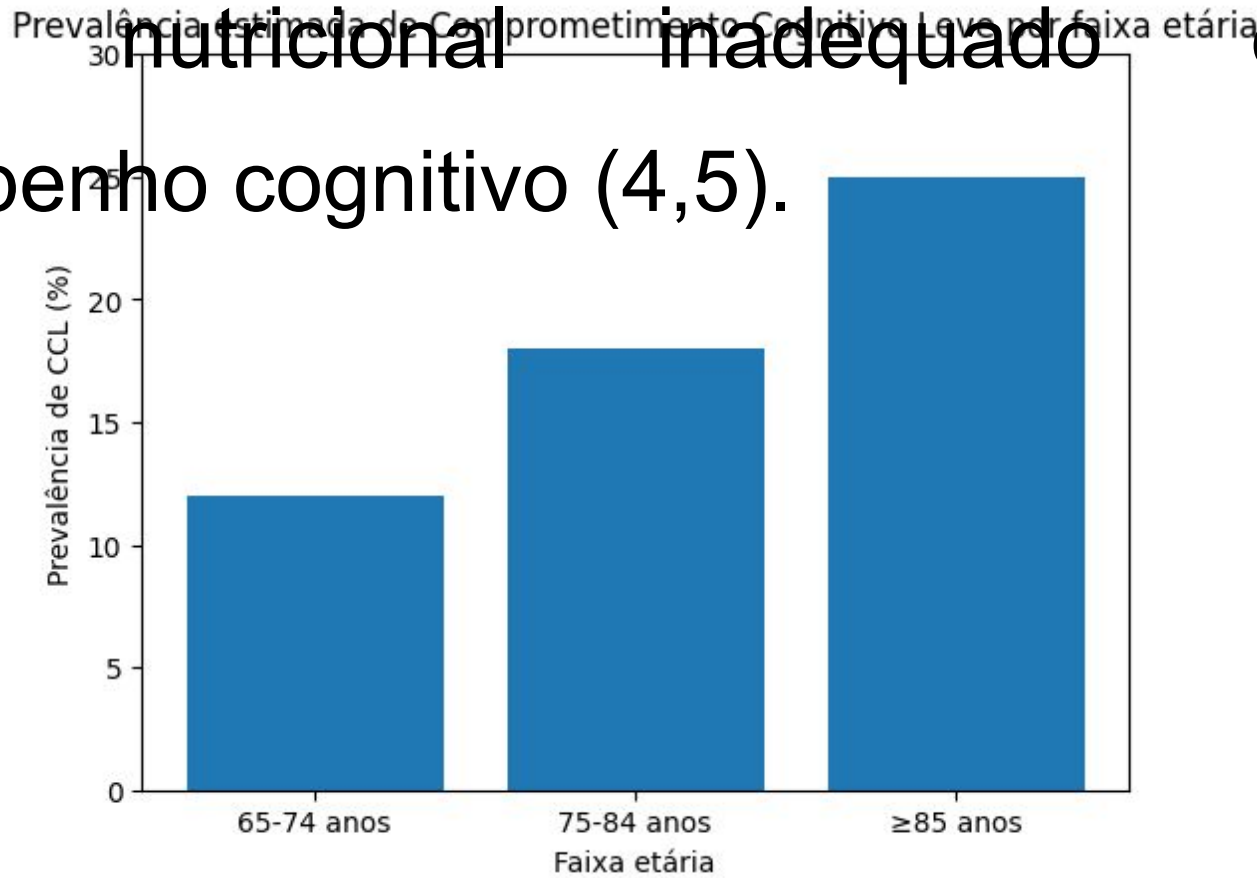
INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional está associado ao aumento progressivo da prevalência de comprometimento cognitivo leve (CCL) e demências em indivíduos acima de 60 anos (1,2).

Estima-se que entre 10% e 20% dos adultos com mais de 65 anos apresentem CCL, e que a prevalência de demência aumente significativamente com a idade avançada (1).

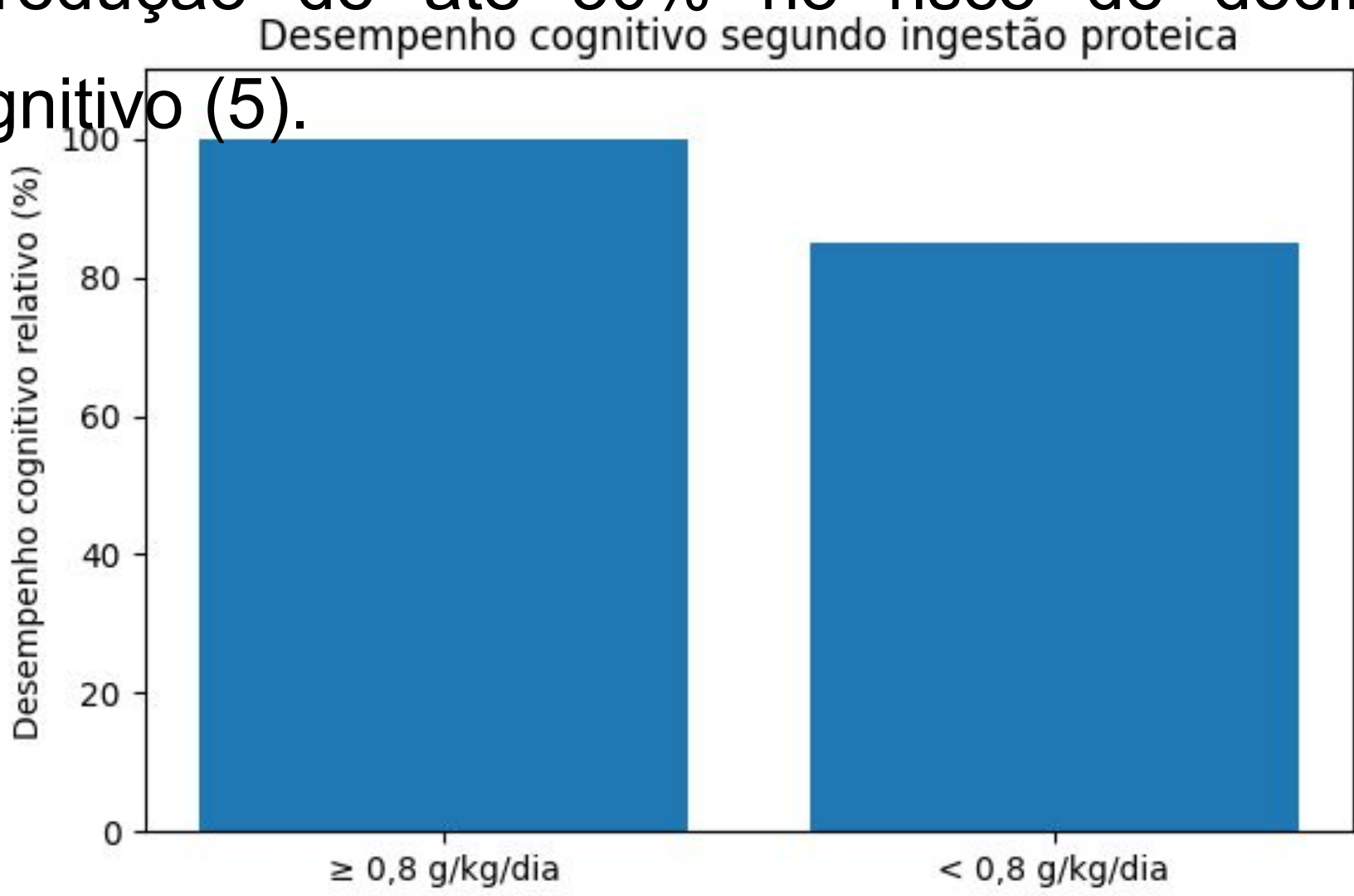
Paralelamente, a desnutrição e o risco nutricional são condições frequentes na população idosa, podendo atingir até 30% em determinados contextos clínicos (3).

Evidências recentes sugerem associação entre estado nutricional inadequado e pior desempenho cognitivo (4,5).



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos incluídos demonstraram associação significativa entre risco de desnutrição e pior desempenho cognitivo (4). Idosos com baixo escore no Mini Nutritional Assessment apresentaram maior probabilidade de comprometimento cognitivo (4). Ingestão proteica insuficiente esteve associada a pior desempenho em testes de memória e função executiva (6). Deficiências de vitamina B12, folato e vitamina D mostraram relação com maior risco de declínio cognitivo (7,8). Por outro lado, maior adesão à dieta Mediterrânea associou-se à redução de até 30% no risco de declínio cognitivo (5).



METODOLOGIA

Revisão sistemática conduzida nas bases PubMed e SciELO, incluindo estudos publicados entre 2020 e 2026, com filtro “ free full text ”. Utilizaram-se os descritores “ nutritional status”, “ malnutrition”, “ dietary patterns”, “ cognitive decline” e “ older adults ”.

A busca inicial identificou 327 artigos. Após remoção de duplicatas e aplicação dos critérios de elegibilidade, 87 estudos foram avaliados na íntegra.

Destes, 79 foram excluídos por inadequação metodológica ou ausência de avaliação nutricional validada. Ao final, 8 estudos foram incluídos na síntese qualitativa (4–8)

CONCLUSÃO

O estado nutricional inadequado está associado ao declínio cognitivo em adultos acima de 60 anos. A identificação precoce de risco nutricional e a promoção de padrões alimentares saudáveis podem representar estratégias relevantes para prevenção ou retardo do comprometimento cognitivo.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. Global status report on the public health response to dementia. Geneva: WHO; 2021.
2. Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, Ames D, Ballard C, Banerjee S, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. Lancet. 2020;396(10248):413-446.
3. Cederholm T, Jensen GL, Correia MITD, Gonzalez MC, Fukushima R, Higashiguchi T, et al. GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition – a consensus report. Clin Nutr. 2020;39(1):1-9.
4. Kim J, Lee Y. Association between Mini Nutritional Assessment score and cognitive decline in elderly populations. BMC Geriatr. 2020;20:123.
5. Shannon OM, Stephan BCM, Granic A, Lentjes M, Hayat S, Mulligan A, et al. Mediterranean diet adherence and cognitive function in older adults: a systematic review and meta-analysis. Nutrients. 2020;12(8):2341.
6. Park S, Choi S, Lee Y. Protein intake and cognitive function in older adults. Nutrients. 2020;12(10):3048.
7. Li S, Sun W, Zhang D. Association of serum vitamin B12 and folate with cognitive impairment in older adults. Front Aging Neurosci. 2022;14:876543.
8. Annweiler C, Rolland Y, Schott AM, Blain H, Vellas B, Beauchet O. Vitamin D and cognitive performance in older adults: a systematic review. Nutrients. 2021;13(7):2456.

