



O IMPACTO DA SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL NA POTENCIALIZAÇÃO DAS FUNÇÕES COGNITIVAS: UMA ANÁLISE ABRANGENTE

LUCAS EDUARDO DIAS;

Introdução: A demência, caracterizada por declínio cognitivo abrangente, afeta predominantemente grupos vulneráveis, incluindo mulheres, pessoas com baixa escolaridade, inatividade física, baixo status socioeconômico, idade avançada e fragilidade. Projeções indicam um aumento significativo para 115,4 milhões de casos até 2050, com uma incidência anual global de aproximadamente 7,7 milhões de novos casos. A urgência em abordar esse desafio destaca a necessidade de intervenções inovadoras para preservar as funções cognitivas. **Objetivo:** O presente estudo visou a avaliação do impacto de suplementos destinados à melhoria das funções cognitivas sobre o desenvolvimento físico e cognitivo em indivíduos com idade superior a 65 anos. **Materiais e métodos:** Empreguei bases de dados renomadas, tais como PubMed e Research, Society and Development, para fundamentar a pesquisa. **Resultados:** A suplementação desempenha um papel fundamental na otimização das funções cognitivas, particularmente em cenários de demência. Agentes suplementares específicos, incluindo acetilcolina, complexo B, vitamina D, magnésio treonato, colina e resveratrol, apresentam propriedades neuroprotetoras e neuroativas. A acetilcolina, neurotransmissor central para a cognição, destaca-se, assim como o complexo B e a vitamina D, que demonstram efeitos benéficos na preservação neuronal. O magnésio treonato influencia positivamente a plasticidade sináptica, enquanto a colina atua como precursora de compostos neuroativos. O resveratrol, reconhecido por suas propriedades antioxidantes, exerce efeitos neuroprotetores. Adicionalmente, a inclusão estratégica de probióticos emerge como uma abordagem promissora, considerando a influência direta do microbioma intestinal na saúde cognitiva. A compreensão aprofundada e a aplicação criteriosa desses suplementos delineiam estratégias eficazes no manejo e prevenção da declinação cognitiva associada à demência. **Conclusão:** Em síntese, a investigação sobre a suplementação para aprimoramento das funções cognitivas, notadamente em contextos demenciais, revela uma abordagem multifacetada e promissora. A análise detalhada dos suplementos específicos, como acetilcolina, complexo B, vitamina D, magnésio treonato, colina, resveratrol e a inclusão estratégica de probióticos, evidencia seu potencial neuroprotetor e modulador sobre processos cognitivos. Estes agentes, ao atuarem em diversas vias biológicas associadas à saúde cerebral, apresentam-se como ferramentas relevantes para a gestão e prevenção da deterioração cognitiva.

Palavras-chave: **DEMÊNCIA; FUNÇÕES COGNITIVAS; DEGENERATIVA; ALZHEIMER; SUPLEMENTAÇÃO**