



ÔMEGA-3 E ALZHEIMER: UM ALIADO CONTRA O DECLÍNIO COGNITIVO

GREICY SILVEIRA ARBOITH; LUANA NIEMEIER DA ROSA; CAROLINA TESTA
ANTUNES; SUZI ROCHA SOUZA; FABIANA ASSMANN POL

Introdução: A Doença de Alzheimer (DA) é uma condição neurodegenerativa progressiva que compromete a memória, a linguagem e a função cognitiva em idosos. Fatores genéticos e ambientais, incluindo a alimentação, influenciam seu desenvolvimento e progressão. Nesse contexto, destacam-se os ácidos graxos poli-insaturados da família ômega-3, em especial o ácido docosahexaenoico (DHA), amplamente estudado por seu potencial efeito neuroprotetor. **Objetivo:** Revisar a literatura científica disponível sobre os efeitos do DHA na prevenção e progressão da Doença de Alzheimer, com ênfase em suas implicações nutricionais. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, baseada na análise de artigos científicos publicados entre 2003 e 2023, disponíveis nas bases PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Foram utilizados os descritores “Doença de Alzheimer”, “ômega-3” e “declínio cognitivo”, com foco em estudos observacionais, ensaios clínicos controlados e revisões integrativas que abordassem a relação entre o consumo de ômega-3 e a progressão da DA. **Resultados:** Evidências indicam que o DHA, presente em peixes de água fria e suplementos alimentares, contribui para a integridade das membranas neuronais e para a plasticidade sináptica, fatores essenciais à manutenção da função cognitiva. Estudos apontam que populações com maior ingestão de ômega-3 apresentam menor incidência de demência, incluindo a DA (MORRIS et al., 2003). O DHA também auxilia na redução da inflamação cerebral e da deposição de placas beta-amiloides, características centrais da fisiopatologia da DA. Ensaios clínicos sugerem que sua suplementação pode retardar o declínio cognitivo, sobretudo nas fases iniciais da doença. **Conclusão:** Os ácidos graxos ômega-3, especialmente o DHA, mostram-se promissores na prevenção e no manejo nutricional da Doença de Alzheimer. Embora mais estudos clínicos de longo prazo sejam necessários, a literatura atual aponta benefícios consistentes do seu consumo regular como parte de uma estratégia nutricional voltada à promoção da saúde cerebral.

Palavras-chave: **ENVELHECIMENTO; NEUROPROTEÇÃO; SUPLEMENTAÇÃO**