



A ciência já demonstrou diversas vezes os benefícios para a saúde do azeite extravirgem, ingrediente principal da dieta mediterrânea, que também está associada à longevidade e a uma vida saudável. Agora, uma pesquisa publicada no periódico científico *Annals of Clinical and Translational Neurology*, sugere que consumo regular do alimento protege o cérebro contra o Alzheimer, ao promover a eliminação de substâncias prejudiciais ao cérebro, além de preservar a memória e a habilidade de aprendizado à medida que envelhecemos. **Proteção** Segundo o novo estudo, o consumo do azeite reduz a formação de estruturas nocivas no cérebro, como as placas beta-amiloides, que se formam entre as células e os caminhos dos neurônios, e os emaranhados neurofibrilares, que bloqueiam a chegada de nutrientes.

Estudos anteriores já mostraram que o acúmulo desses resíduos pode aumentar o risco da doença. Agora, os pesquisadores descobriram que as propriedades presentes no azeite de oliva extravirgem podem promover um efeito protetor no cérebro.

“Descobrimos que o azeite reduz a inflamação cerebral, mas o mais importante é que ativa um processo conhecido como ‘autofagia’”, disse Domenico Pratico, professor Universidade Temple, nos Estados Unidos, e principal autor da pesquisa, ao *Medical News Today*. Autofagia é o processo pelo qual as células se desintegram e eliminam do corpo os detritos tóxicos.

### O estudo

Para entender a ligação entre o azeite e a doença neurodegenerativa, os pesquisadores examinaram o impacto da ingestão de azeite extravirgem em ratos com Alzheimer induzido. Para isso, os animais foram divididos em dois grupos, um recebeu uma dieta alimentar enriquecida com azeite de oliva extravirgem e outro, uma dieta simples.

Ambas as dietas foram introduzidas quando os ratos tinham seis meses de vida, ou seja, antes dos sintomas do Alzheimer começarem a surgir. Conhecidos como “triplo transgênicos”, os ratos desenvolveram três características chave da doença: perda progressiva da memória, placas beta-amiloides e emaranhados neurofibrilares.

A princípio, não houve diferença entre os dois grupos. No entanto, depois de terem completado entre 9 e 12 meses, os animais que consumiram o azeite se saíram muito melhor nos testes que avaliaram memória de trabalho, memória espacial e habilidades de aprendizado.

Além disso, esses animais tiveram níveis maiores de autofagia no cérebro, níveis reduzidos de

placas beta-amiloides e da fosforilação da proteína TAU, associada à formação dos emaranhados neurofibrilares”, explicou Pratico. “O azeite extravirgem é melhor que frutas e vegetais sozinhos. A gordura vegetal monoinsaturada [presente no azeite] é mais saudável que gorduras animais saturadas.”, disse Pratico.

### Descobertas

Exames do tecido cerebral dos ratos revelaram diferenças dramáticas na aparência e função das células nervosas. “Uma coisa que se destacou imediatamente foi a integridade sináptica”, disse Pratico. A integridade das conexões entre os neurônios, conhecidas como sinapses, foram preservadas nos animais na dieta de azeite. Comparados aos ratos na dieta regular, suas células nervosas, em função da autofagia, se mostraram muito mais ativas.

“Esta é uma descoberta emocionante para nós, uma vez que a redução da autofagia marca o início dos sintomas do Alzheimer”, disse o professor. “Graças à ativação da autofagia, a memória e a integridade sináptica foram preservadas e os efeitos patológicos, relacionados à doença, reduzidos.”

*Fonte: Periódico científico Annals of Clinical and Translational Neurology*