

Mulheres com alto consumo de gorduras saturadas podem ter mais prejuízos de memória e cognição

31/05/12 - Estudos já associaram a gordura na alimentação ao desenvolvimento de demência em idade mais avançada. Um novo estudo, publicado na edição deste mês do periódico *Annals of Neurology*, sugere que o risco talvez dependa do tipo de gordura consumida.

[Siga a SECTI-AM no Twitter](#)

Os cientistas estudaram 6.183 mulheres com mais de 65 anos, acompanhando seu consumo de gordura e as alterações em sua capacidade intelectual ao longo dos anos. As participantes preencheram questionários sobre alimentação no início do estudo e depois realizaram testes periódicos de habilidade mental.

Os pesquisadores determinaram a "contagem de alterações" de cada voluntária reunindo alterações na memória e no pensamento abstrato ao longo do tempo - quanto mais baixa a contagem, maior a deterioração.

Após levar em conta diversos fatores socioeconômicos e de saúde, os pesquisadores descobriram que a probabilidade de as participantes, cuja ingestão de gorduras saturadas era a mais elevada, terem contagens de alterações que as posicionavam abaixo do décimo percentil era 60% maior em comparação com que as que menos consumiam essas substâncias.

Por outro lado, a probabilidade de as mulheres, cujo consumo de gorduras monoinsaturadas era o mais elevado, terem contagens de alterações abaixo do décimo percentil era 40% menor. O consumo de gorduras poli-insaturadas e hidrogenadas não estava associado a nenhuma alteração, e o consumo total de gordura tampouco.

"As pessoas podem considerar fazer modificações ou substituições em suas dietas, trocando as gorduras

saturadas por gorduras monoinsaturadas", afirmou Olivia I. Okereke, principal autora do estudo e professora assistente de psiquiatria da Universidade Harvard.

Fonte: iG Saúde (do **The New York Times**)