

# Estudo vincula falta de vitamina D a risco maior de demência



As pessoas com **idade avançada** que não recebem quantidades suficientes de **vitamina D** correm mais riscos de **sofrer demência ou mal de Alzheimer**, revelou um estudo sobre o tema.

Os cientistas informaram na revista *Neurology* que as pessoas com deficiência severa nos níveis de vitamina D no organismo têm mais que o dobro de chances de vir a desenvolver demência e mal de *Alzheimer* do que aquelas que tiveram acesso a quantidades normais.

A descoberta se baseia em um estudo, feito com 1.658 adultos com mais de 65 anos, saudáveis e capazes de caminhar sem ajuda.

Os cientistas acompanharam sua evolução durante seis anos. Após este período, 171 participantes desenvolveram demência e 102, *Alzheimer*.

Aqueles que sofriam de demência moderada de vitamina D tinham 53% mais riscos de desenvolver qualquer tipo de demência. mas os que tinham uma deficiência severa viram este risco aumentar 125% com relação aos que apresentavam valores adequados desta vitamina.

Percentuais similares foram observados no mal de *Alzheimer*. As pessoas com deficiência moderada de vitamina D tinham 69% mais chances de desenvolver a doença e os que apresentavam deficiência severa, um risco 122% maior.

Os pesquisadores advertem que estes resultados não implicam que a deficiência de vitamina D cause demência, mas a existência de um vínculo que ainda precisa ser estudado.

Os seres humanos obtêm a vitamina D com **exposição ao sol e a ingestão de peixes como o salmão, o atum e a cavala, assim como leite, ovos e queijo**. Ela também está disponível na forma de suplementos.

No entanto, os cientistas dizem ser necessário estabelecer se o consumo destes alimentos ou de suplementos de vitamina D pode evitar estas doenças.

Atualmente, 44 milhões de pessoas no mundo sofrem de demência, um número que, se espera, triplique em 2050.

**Fonte: AFP**