



Efeito da Dieta MIND na Prevenção de Declínios Cognitivos

Mariana Aguiar Dias(1) ; Ana Maria Geraldês Rodrigues Pereira(2)

(1)- Instituto Politécnico de Bragança. (2)- Research Center for Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança.



INTRODUÇÃO

O declínio cognitivo representa um processo progressivo que pode evoluir para quadros demenciais, constituindo um dos principais desafios do envelhecimento populacional. A Doença de Alzheimer, enquanto patologia neurodegenerativa irreversível, destaca-se como a causa mais prevalente de demência.

Objetivo

Analisar o efeito da *Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay* (MIND) na prevenção do declínio cognitivo.

Metodologia

1. Revisão Sistemática da Literatura de acordo com a metodologia PRISMA
2. Base de Dados: *PubMed*
3. Descritores: “*cognitive decline*”, “*Alzheimer’s Disease*”, “*Diet Mind*” e as associações entre os mesmos.

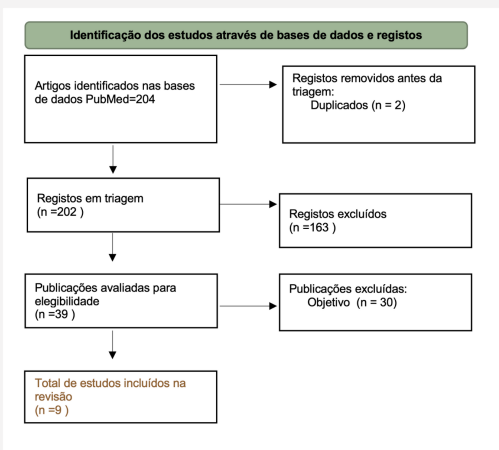


Figura 1. Fluxograma da seleção de artigos

RESULTADOS

EFEITOS

Há relação direta entre a adesão à Dieta MIND e o menor risco de declínios cognitivos

Há relação entre a adesão à Dieta MIND e o menor risco de declínios cognitivos, quando associada à prática de atividade física e mental

Não há relação direta entre a adesão à Dieta MIND e um menor risco de declínios cognitivos.

Nº/%
ARTIGOS

n = 5
56,4%

n = 2
22,2%

n = 2
22,2%



Discussão

Os resultados desta revisão sistemática indicam que a adesão à Dieta MIND é uma estratégia promissora para a prevenção e o retardamento do declínio cognitivo, sobretudo em adultos de meia-idade e idosos.

A consistência observada na maioria dos estudos reforça que padrões de vida saudáveis, incluindo a Dieta MIND e a prática regular de atividades físicas e cognitivas, contribuem para um envelhecimento mais saudável. No entanto, a interpretação destes achados é limitada pela influência de múltiplos fatores extranutricionais na função cognitiva.

Assim, torna-se necessária investigação adicional, com amostras mais robustas, metodologias longitudinais e integração de variáveis neurológicas, comportamentais e contextuais, para clarificar de forma mais abrangente a relação entre dieta e saúde cerebral.

Na maioria dos artigos houve uma associação direta entre a adesão à Dieta MIND e um menor risco de declínios cognitivos.

REFERÊNCIAS

1. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer’s disease. *Alzheimers Dement*. 2015 Sep;11(9):1007-14.
2. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Barnes LL, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimers Dement*. 2015 Sep;11(9):1015-22.
3. Chen H, Dhana K, Huang Y, Huang L, Tao Y, Liu X, Melo van Lent D, Zheng Y, Ascherio A, Willett W, Yuan C. Association of the Mediterranean Dietary Approaches to Stop Hypertension Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) Diet With the Risk of Dementia. *JAMA Psychiatry*. 2023 Jun 1;80(6):630-638.
4. Liu X, Yang B, Liu Q, Gao M, Luo M. The long-term neuroprotective effect of MIND and Mediterranean diet on patients with Alzheimer’s disease. *Sci Rep*. 2025 Sep 24;15(1):32725.
5. Wagner M, Agarwal P, Leurgans SE, Bennett DA, Schneider JA, Capuano AW, Grodstein F. The association of MIND diet with cognitive resilience to neuropathologies. *Alzheimers Dement*. 2023 Aug;19(8):3644-3653.
6. Yin Z, Gao X, Yang H, Jie W, Wang A, Wu J. Effects of multidomain intervention on cognitive function in older adults with cognitive impairment: A multicenter, four-arm, cluster randomized trial. *Alzheimers Dement* (N Y). 2026 Feb 11;12(1):e70221.
7. Thunborg C, Wang R, Rosenberg A, Sindi S, Andersen P, Andrieu S, Broersen LM, Coley N, Couderc C, Duval CZ, Faxen-Irving G, Hagman G, Hallikainen M, Håkansson K, Kekkonen E, Lehtisalo J, Levak N, Mangialasche F, Pantel J, Rydstrom A, Stigsdotter-Neely A, Wimo A, Ngandu T, Soinen H, Hartmann T, Solomon A, Kivipelto M. Integrating a multimodal lifestyle intervention with medical food in prodromal Alzheimer’s disease: the MIND-AD_{med} randomized controlled trial. *Alzheimers Res Ther*. 2024 May 30;16(1):118.
8. Liu Y, Fowler H, Wang DD, Barnes LL, Cornelis MC. Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) Trial: Genetic Resource for Precision Nutrition. *Nutrients*. 2025; 17(15):2548.
9. Barnes LL, Dhana K, Liu X, Carey VJ, Ventrelle J, Johnson K, Hollings CS, Bishop L, Laranjo N, Stubbs BJ, Reilly X, Agarwal P, Zhang S, Grodstein F, Tangney CC, Holland TM, Aggarwal NT, Arfanakis K, Morris MC, Sacks FM. Trial of the MIND Diet for Prevention of Cognitive Decline in Older Persons. *N Engl J Med*. 2023 Aug 17;389(7):602-611.