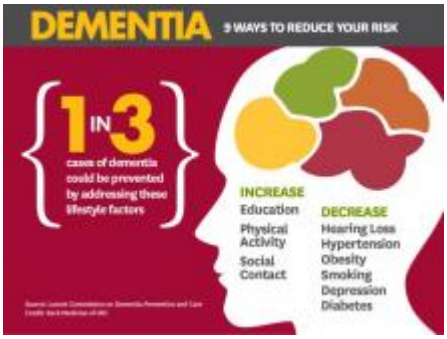
Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

PREVENIR A DEMÊNCIA ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

Idioma
Undefined



UM EM CADA TRÊS CASOS DE DEMÊNCIA PODEM SER PREVENIDOS ATRAVÉS DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS, NOMEADAMENTE ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR E DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS.

Estes resultados publicados recentemente na prestigiada revista científica “Lancet” vêm de encontro a outros estudos recentes de investigadores portugueses onde se relaciona o estado nutricional com a Doença de Alzheimer [1].

O PNPAS publicou um manual sobre **“Nutrição e Doença de Alzheimer”**, em parceria com o Centro Virtual sobre o Envelhecimento, onde se aborda o papel da nutrição e de um estilo de vida saudável na prevenção e progressão da doença de Alzheimer que atinge mais de 160 000 portugueses que pode ser lido gratuitamente aqui [2].

O manual aborda a informação científica disponível sobre o papel protetor dos nutrientes e de alguns alimentos, como o peixe, hortícolas, frutas e leguminosas, e ainda de determinados tipos de padrões alimentares com destaque para a Dieta Mediterrânea, na evolução desta doença.

Fonte: Nutrimento [3]

Source URL (modified on 24/07/2017 - 11:45): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/537

Links
[1] http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1533317517705221?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub%3Dpubmed&

[2] http://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/09/Nutri%C3%A7%C3%A3o-e-Doen%C3%A7a-de-Alzheimer.pdf
[3] http://nutrimento.pt/