

# O que causa demência? Cientistas indicam 8 fatores importantes

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Ayumi Yohanna Miyamoto | 6 de fevereiro de 2026



Um estudo publicado recentemente por uma equipe internacional de pesquisadores mostra que há uma conexão significativa entre fatores do estilo de vida – como dieta, atividade física e sono – e o funcionamento dos mecanismos cerebrais associados ao desenvolvimento de demência em idades avançadas. A pesquisa, que reuniu dados de milhares de participantes ao longo de décadas, reforça a noção de que rotinas cotidianas podem contribuir significativamente à saúde cognitiva ao longo da vida.

Entre os hábitos analisados, a alimentação balanceada, a prática regular de exercícios aeróbicos e manter padrões de sono regulares foram associados a reduções mensuráveis em marcadores inflamatórios e acúmulo de proteínas anormais no cérebro, que são características encontradas em doenças neurodegenerativas como Alzheimer.

O estudo também apontou que pessoas que permanecem cognitivamente ativas – por meio de desafios mentais, leitura, resolução de problemas e engajamento social – tendem a apresentar melhor conectividade cerebral e maior reserva cognitiva, potencialmente retardando os sintomas da demência mesmo quando detectadas alterações estruturais no cérebro.

Pesquisadores destacam que fatores como obesidade, sedentarismo e apneia do sono foram associados a maiores riscos de declínio cognitivo em idades posteriores, sugerindo que intervenções comportamentais precoces podem ter impacto relevante na saúde mental.

Autoridades em saúde pública comentam que, embora ainda não exista uma cura para a demência, medidas preventivas – como alimentação equilibrada, atividades físicas regulares e sono adequado – podem reduzir a incidência de casos graves e promover envelhecimento saudável.

Fonte: Viva Bem UOL e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso em 06/02/2026/08:57:55

*O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:*

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

*Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de*

*pauta enviar no e-mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com).*

**Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:93984046835)– (93) 98117 7649.**

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:93984046835) (Claro)  
- Site: [www.folhadoprogresso.com.br](http://www.folhadoprogresso.com.br) e -  
mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com)/ou e -  
mail: [adeciopiran.blog@gmail.com](mailto:adeciopiran.blog@gmail.com)*