

Suplemento popular entra em alerta após estudo sobre Alzheimer

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 12 de junho de 2026



O uso de suplementos alimentares costuma ser visto por muitas pessoas como uma alternativa simples para aliviar sintomas e melhorar a qualidade de vida. No entanto, uma pesquisa recente acendeu um alerta sobre um dos produtos mais consumidos por idosos.

Um estudo conduzido pela Universidade da Flórida sugere que a glucosamina, frequentemente utilizada para reduzir dores articulares e preservar a saúde das cartilagens, pode estar associada à progressão mais rápida da doença de Alzheimer e ao aumento da mortalidade em pacientes já diagnosticados com a enfermidade.

Publicado no último dia 9 de junho na revista científica Nature Metabolism, o estudo identificou que pessoas com comprometimento cognitivo leve que utilizavam glucosamina apresentaram um risco cerca de 25% maior de desenvolver demência quando comparadas àquelas que não faziam uso do suplemento.

Os pesquisadores também observaram que, entre pacientes que já conviviam com Alzheimer ou outras demências relacionadas, o consumo de glucosamina esteve associado a um aumento de aproximadamente 25% no risco de morte.

A investigação utilizou registros de saúde anonimizados de pacientes atendidos pelo sistema UF Health entre 2012 e 2024. Com auxílio de ferramentas de inteligência artificial, os cientistas analisaram informações de milhares de pessoas para identificar possíveis relações entre o suplemento e a evolução das doenças neurodegenerativas.

Como o suplemento pode agir no cérebro

Segundo a neuropsicóloga Jessica McCarthy, especialista em avaliação de demência e doenças neurodegenerativas, para a Newsweek, os resultados reforçam uma linha de pesquisa que vai além das tradicionais explicações para o Alzheimer.

“O estudo continua a reunir evidências que corroboram a hipótese de que a doença de Alzheimer não é apenas uma função do aumento da presença de placas amiloides e proteínas tau, mas sim uma combinação dos fatores mencionados anteriormente, juntamente com disfunção metabólica e inflamação. Como a glucosamina atravessa a barreira hematoencefálica, ela pode agravar uma via metabólica já hiperativa, aumentando o risco de progressão da doença em pessoas com comprometimento cognitivo leve e de mortalidade em pessoas já diagnosticadas com Alzheimer”.

A especialista ressalta que o problema não está necessariamente no consumo de glicose ou carboidratos, mas na forma como o cérebro de pessoas com Alzheimer processa e distribui energia.

“Em outras palavras, o açúcar, na forma de glicose, não ‘causa’ Alzheimer, e eliminar completamente os carboidratos também não é a solução. O cérebro precisa decidir quando utilizar a glicose para gerar energia e qual usar para manutenção. No caso do Alzheimer, a hipótese é de que o cérebro tenha um problema com a alocação metabólica, o que impacta a inflamação”.

O que é a glucosamina

A glucosamina é um suplemento vendido sem necessidade de prescrição médica e amplamente utilizado por pessoas que buscam aliviar dores nas articulações ou retardar o desgaste das cartilagens. Justamente por ser muito consumida por idosos, faixa etária mais vulnerável ao Alzheimer, os pesquisadores decidiram investigar seus possíveis efeitos sobre a saúde cerebral.

Na análise dos dados, foram identificados 1.896 pacientes com demência e 2.750 pessoas com comprometimento cognitivo leve que relataram utilizar glucosamina, representando cerca de 8% dos participantes avaliados em cada grupo.

Mesmo após ajustes estatísticos relacionados à idade, sexo e características demográficas, os resultados continuaram apontando uma associação entre o uso do suplemento e o aumento do risco de progressão para demência.

Mais estudos ainda são necessários

Os cientistas destacam que os resultados são observacionais, ou seja, não comprovam uma relação direta de causa e efeito. Por isso, serão necessários ensaios clínicos para confirmar se a glucosamina realmente contribui para o agravamento da doença.

Ainda assim, os autores consideram que os achados fortalecem evidências de que alterações metabólicas podem desempenhar papel importante no desenvolvimento e na progressão das doenças neurodegenerativas.

Cuidados antes de usar suplementos

Para Jessica McCarthy, uma das principais preocupações é que as pessoas recorram a suplementos sem orientação profissional, acreditando que produtos vendidos livremente sejam totalmente

isentos de riscos.

“Não estou dizendo que os suplementos em geral sejam problemáticos, mas tomar suplementos sem entender como eles podem interagir com os sistemas orgânicos, condições preexistentes, bem como outros medicamentos, pode levar a problemas, como sugere este estudo mais recente”.

A especialista afirma que hábitos comprovadamente benéficos para a saúde cerebral devem continuar sendo prioridade.

“Do ponto de vista da modificação comportamental e dos fatores de risco modificáveis para a demência, a pesquisa é robusta sobre como podemos melhorar tanto a saúde cerebral quanto a saúde metabólica. Exercitar-se com intensidade moderada pelo menos três ou quatro vezes por semana, por pelo menos 45 minutos de cada vez, com foco no ganho de massa muscular, dormir o suficiente e priorizar a higiene do sono, implementar uma dieta mediterrânea em termos de nutrição e tomar os medicamentos prescritos contribuem muito para a manutenção da saúde geral e para a prevenção de alguns desses processos neurodegenerativos”.

Ela também reforça que qualquer suplementação deve ser discutida previamente com profissionais de saúde.

“Se você tem interesse em suplementos, não deve fazer isso sem antes consultar sua equipe médica. Sabemos também que um cérebro saudável e ativo é aquele que é estimulado, engajado intelectual e socialmente, bem nutrido e que recebe tempo suficiente para descansar. Essas áreas têm forte respaldo científico no que diz respeito ao controle da saúde metabólica e da inflamação, e devem ser a primeira linha de defesa quando se trata de manter um cérebro saudável”.

Fonte: Diário do Pará e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso 12/06/2026/07:24:25

0 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.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (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](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*