

Déficit de memória associado ao amadurecimento é uma característica populacional com etiologia reconhecidamente multifatorial e multifacetada. Fatores como alimentação e hábitos de vida parecem interagir com o perfil individual determinando suscetibilidades no desenvolvimento de maiores ou menores níveis de prejuízo cognitivo. Tendo em vista o progresso das ciências da saúde e o conseqüente crescimento da população madura, é crucial entender melhor os fatores ambientais que podem influenciar o declínio de memória nesta faixa de desenvolvimento. Este trabalho tem o objetivo de investigar a influência de hábitos alimentares sobre a memória de sujeitos maduros e idosos. Assim, foram recrutados participantes saudáveis, com idade mínima de 50 anos, de ambos os sexos. Após a assinatura do TCLE, foram convidados a responder a um questionário estruturado sobre hábitos alimentares em dois diferentes períodos da vida: de 20 a 39 anos, e acima dos 40 anos até o presente. A seguir, foram submetidos à avaliação de memória através da aplicação dos seguintes testes: Memória Lógica da Escala de Memória de Wechsler Revisada (WMS-R), que avalia memória verbal imediata e tardia; Reprodução Visual de Figuras da WMS-R, para memória visual imediata e tardia; e Teste de aprendizagem auditivo-verbal de Rey (RAVLT), para avaliar a capacidade de armazenar novas informações verbais. Os resultados preliminares apontam que a frequência de consumo de alimentos ricos em zinco e selênio caracteriza um preditor para escores altos de memória. Sugerem também que a interação entre hábitos alimentares e o perfil genético dos sujeitos exerce influência positiva sobre os escores de memória. A relação entre consumo de zinco e selênio e escores de memória, de acordo com a literatura, aponta que a sua deficiência no organismo pode estar associada à aceleração da degeneração neural e interferência na neurotransmissão. Com este enfoque nossos resultados reafirmam a necessidade de cuidados dietários para manutenção do desempenho de memória em adultos maduros e idosos.