

| Artigos escolhidos |

Precision Nutrition

- Nutrition and Cardiovascular Disease: Finding the Perfect Recipe for Cardiovascular Health

Alice Ravera, Valentina Carubelli, Edoardo Sciatti, Ivano Bonadei, Elio Gorga, Dario Cani, Enrico Vizzardì, Marco Metra and Carlo Lombardi.
Nutrients 2016, 8, 363; doi:10.3390/nu8060363

https://www.prismedica.pt/wp-content/uploads/2021/03/12_Nutrition_CVDisease.pdf

- Papel de las ómicas en la nutrición de precisión: fortalezas y debilidades

Dolores Corella y José M.º Ordovás. Nutr Hosp 2018;35(N.º Extra. 4):10-18

https://www.prismedica.pt/wp-content/uploads/2021/03/12_Precision_Nutrition.pdf

Comentário Prof. Rosa Vilares*: Nos últimos anos, o conceito de “Nutrição Personalizada” teve um impacto na comunidade científica e parecia ser a “resposta” para todos os problemas de obesidade. Porém, mesmo que o valor de conhecer aspetos nutrigenómicos, nutrigenéticos, epigenéticos ou metabólicos seja enorme, a realidade é que a epidemia de obesidade continua a crescer. Quer dizer que além das ciências ómicas há algo mais que afeta a nossa sociedade e impede o benefício de tal conhecimento. Desta visão nasce um novo conceito, “Nutrição de Precisão”, que visa ampliar o significado da Nutrição Personalizada, focando também os aspetos subjetivos e modificáveis do indivíduo: aspetos psicológicos e de comportamento, aspetos culturais ou religiosos, situação socioeconómica etc. Todos esses fatores podem influenciar a escolha da dieta, o stress diário e, finalmente, as medidas antropométricas. **Vídeo 1**

Smell and Tast

- Prevalence and Risk Factors of Self-Reported Smell and Taste Alterations: Results from the 2011–2012 US National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4715252/>

- Olfactory memory networks: from emotional learning to social behaviors

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2015.00036/full>

- Olfactory Dysfunction as a Global Biomarker for Sniffing out Alzheimer’s Disease: A Meta-Analysis

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6023101/>

Comentário Prof. Rosa Vilares*: As perdas sensoriais, como visão, olfato, audição e paladar, são um fenómeno comum que ocorre naturalmente. A prevalência de alterações no sentido do olfato aumenta com a idade. De acordo com um estudo de 2016 publicado na revista Chemical Senses, 23% dos americanos com mais de 40 anos sentem mudanças do olfato, esse número aumenta para 31,7% para pessoas com 80 anos ou mais.

Embora as alterações do olfato sejam um pequeno incómodo para a maioria das pessoas, podem afetar os hábitos alimentares, a saúde e a qualidade de vida de um idoso.

Em alguns casos, a perda do olfato pode indicar a presença de uma condição de saúde subjacente nova ou agravada. Por exemplo, os processos neurodegenerativos envolvidos na doença de Parkinson e na doença de Alzheimer (DA) podem danificar os nervos envolvidos no olfato. Os pesquisadores demonstraram que o olfato agrava à medida que os doentes progridem de comprometimento cognitivo leve para Alzheimer, destacando o potencial da disfunção olfatória para identificar a DA nos estágios pré-clínicos. Em relação às consequências das alterações do olfato e do sabor podem ser dramáticas em relação à situação clínica e nutricional. **Vídeo 2**



| VÍDEOS

Personalized Nutrition by Prediction of Glycemic Responses (video1)

<https://www.youtube.com/watch?v=hZWLy7FLvZ4>

How to make mealtime enjoyable: Mealtime, Food and Senior Nutrition (video2)

<https://www.youtube.com/watch?v=R9HCy53UZW8>

*Professora Rosa Vilares Doutor em Ciências Farmacêuticas pela Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto (2010). Doutor em Ciências Farmacêuticas pela Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto (2014- onde continua a exercer). Docente Convidada da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (2014- onde continua a exercer). Licenciatura em Ciências da Nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto (1992) e Atividade Profissional como Assistente Principal de Nutrição no Centro Hospitalar Universitário de São João Porto na área de Nutrição Clínica/Medicina Interna (1994- onde continua a exercer). Estudos Superiores em Medicina Tradicional Chinesa (conclusão em 2018) com obtenção da Cédula Profissional emitida pela ACSS nº 006428- provisória. Professora Auxiliar Convidada da Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa Norte onde é Regente na UC de Nutrição nas Licenciaturas de Osteopatia e Acupuntura (2019 - onde continua a exercer). Investigadora no CINTESIS - Grupo de Nutrição.

