



X NEUROCOR

VI PRÊMIO CUSHING PAZZANESE

SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS COMO ESTRATÉGIA PARA MELHORA COGNITIVA

Laura Moreira Montanhini¹; Ana Flávia Pontes Sodr ¹; Caroline Mattos Bastidas¹; L via Travessa Chamb ¹; Maria Clara Bigio Guillaumon¹; Maria Clara de Castro Ferreira¹; Manuela dos Santos Bueno².

- 1- Discentes da Graduação do curso de Medicina na Universidade de Marília, Marília, São Paulo.
- 2- Docente da Graduação do curso de Medicina na Universidade de Marília, Marília, São Paulo.

INTRODUÇÃO: O declínio da função cognitiva, o qual normalmente está associado ao envelhecimento, ao estresse físico e mental e a contextos de alta demanda, pode comprometer atenção, memória e os afazeres do dia a dia. Nesse cenário, a suplementação alimentar tem se destacado como estratégia para minimizar tais efeitos. **OBJETIVO(S):** Avaliar os efeitos de diferentes estratégias de suplementação nutricional sobre a função cognitiva. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão narrativa na base de dados PubMed com os descritores “cognitive function” AND “supplementation”. Dos 39 artigos identificados, 7 atenderam aos critérios de inclusão: acesso aberto, período de 2016 a 2025 e estudos clínicos. **RESULTADOS:** A partir da análise dos artigos selecionados foi possível avaliar que a suplementação alimentar apresenta potencial para influenciar positivamente a função cognitiva, embora os efeitos observados variem conforme o tipo de suplemento. Estudos que utilizaram cafeína e creatina, isoladas ou em combinação, demonstraram efeitos benéficos em tarefas que exigem maior controle executivo e atenção, como o teste de Stroop. A suplementação conjunta de β -alanina e creatina também mostrou melhorias em testes cognitivos simples, como cálculos matemáticos, resultados que não foram observados quando a β -alanina foi utilizada de forma isolada. Os mesmos resultados foram vistos com o consumo agudo de suplementos pré-treino contendo cafeína, creatina e outros compostos, com ou sem adição de p-sinefrina, o qual mostrou incremento no desempenho cognitivo em tarefas atencionais, reforçando a contribuição desses compostos para foco e velocidade de processamento. **DISCUSSÃO:** Os

resultados apontam a creatina e a cafeína como os suplementos mais promissores para a melhora da função cognitiva. A creatina atua aumentando a disponibilidade de fosfocreatina cerebral e otimizando o metabolismo energético neuronal, o que pode favorecer o desempenho em tarefas que exigem maior controle executivo. A cafeína, por sua vez, exerce efeito estimulante agudo por meio do bloqueio dos receptores de adenosina, promovendo maior estado de alerta, atenção e rapidez de resposta. Apesar do potencial observado, os achados apresentam limitações importantes, como o reduzido tamanho amostral, a curta duração das intervenções e a utilização restrita de testes cognitivos, que se concentram principalmente em medidas de atenção e inibição de respostas. CONCLUSÕES: Do ponto de vista prático, os resultados reforçam que suplementos alimentares, em especial a creatina e a cafeína, podem ser utilizados como estratégias auxiliares para otimizar o desempenho cognitivo. No entanto, a consolidação dessas evidências exige estudos de maior duração, com amostras mais heterogêneas. PALAVRAS-CHAVE: Suplementação; Função Cognitiva; Nutrição.