

Benefícios da dieta mediterrânea para a qualidade de vida da população idosa

Benefits of the mediterranean diet for the quality of life of the elderly population

Beneficios de la dieta mediterránea para la calidad de vida de la población mayor

DOI: 10.5281/zenodo.14870499

Recebido: 14 jan 2025

Aprovado: 25 jan 2025

Juliana de Fatima da Conceição Veríssimo Lopes

Nutricionista

Instituição de formação: Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

Endereço: Rio de Janeiro – Rio de Janeiro, Brasil

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0009-3870-1201>

E-mail: juconlopes@gmail.com

Haniel Nityan Gomes Pinheiro

Graduando em Nutrição

Instituição de formação: Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

Endereço: Rio de Janeiro – Rio de Janeiro, Brasil

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0000-5503-9218>

E-mail: hanielngp@gmail.com

Anderson Alves da Silva

Mestre em Ciências da Atividade Física

Instituição de formação: Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO)

Endereço: Rio de Janeiro – Rio de Janeiro, Brasil

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0001-8961-7370>

E-mail: anderson.a5@hotmail.com

Elisa Vasconcelos de Queiroz

Médica

Instituição de formação: Centro Universitário de Brasília (uniCEUB)

Endereço: Brasília – Distrito Federal, Brasil

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0007-2964-6517>

E-mail: elisavqueiroz@gmail.com

Juliana Vasconcelos Lyra da Silva

Mestre em Ciências da Saúde

Instituição de formação: Universidade Federal de Alagoas (UFAL)

Endereço: Maceió – Alagoas, Brasil

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-1112-5760>

E-mail: julianavlyra@gmail.com

Daniela de Mesquita Feijão

Enfermeira

Instituição de formação: Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA)

Endereço: Santa Quitéria – Ceará, Brasil

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0006-0720-0752>

E-mail: danifeijaonf@gmail.com

Rodrigo Almeida Batalha de Góis Lopes

Graduando em Nutrição

Instituição de formação: Centro Universitário Mario Pontes Juca (UMJ-AL)

Endereço: Maceió – Alagoas, Brasil

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0006-3209-2247>

E-mail: rodrigoalmeidalopes84@gmail.com

Gisele da Silva dos Santos Souza

Nutricionista Pós-graduada em Nutrição Clínica e Hospitalar

Instituição de formação: Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU)

Endereço: Natal – Rio Grande do Norte, Brasil

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0002-7187-8120>

E-mail: nutgiselesantos@hotmail.com

Fabício Gomes dos Santos

Nutricionista Pós-graduado em Nutrição Clínica: do Home Care ao Hospital

Instituição de formação: Centro Universitário SENAC/SP

Endereço: São Vicente – São Paulo, Brasil

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-8903-8229>

E-mail: nutricionistafabriciogomes@gmail.com

Cristiane Lira Santana

Técnica em Enfermagem Pós-graduada em Gerontologia

Instituição de formação: Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS)

Endereço: Brasília – Distrito Federal, Brasil

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0004-0426-7500>

E-mail: cristiannylira@gmail.com

RESUMO

A dieta mediterrânea tem sido amplamente estudada devido aos seus potenciais benefícios à saúde, especialmente na população idosa, que enfrenta desafios significativos relacionados ao envelhecimento. Este estudo teve como objetivo investigar os efeitos dessa abordagem alimentar na qualidade de vida dos idosos, enfatizando sua influência sobre a longevidade, funcionalidade e bem-estar geral. Utilizando uma revisão integrativa da literatura, a pesquisa analisou artigos de literatura branca publicados nas bases de dados EBSCOHost, PubMed e ScienceDirect nos últimos cinco anos, em português ou inglês, avaliando a adesão ao padrão alimentar mediterrâneo e suas correlações com diferentes indicadores de saúde. Os resultados indicam que a adoção dessa dieta está associada à redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis, além de contribuir para melhorias nas capacidades cognitivas e na saúde mental dos idosos. A análise revela que um padrão alimentar rico em frutas, vegetais, grãos integrais e gorduras saudáveis promove benefícios não apenas físicos, mas também psicossociais, favorecendo um envelhecimento saudável e ativo. Conclui-se que a dieta mediterrânea é uma estratégia nutricional eficaz que deve ser promovida em políticas de saúde pública, visando a melhoria da qualidade de vida na população idosa e a prevenção de doenças relacionadas à idade.

Palavras-chave: Dieta mediterrânea. Qualidade de vida. Longevidade. Idosos. Sarcopenia.

ABSTRACT

The Mediterranean diet has been widely studied due to its potential health benefits, especially in the elderly population, who face significant challenges related to aging. This study aimed to investigate the effects of this dietary approach on the quality of life of the elderly, emphasizing its influence on longevity, functionality and general well-being. Using an integrative literature review, the research analyzed white literature articles published in the EBSCOHost, PubMed and ScienceDirect databases in the last five years, in Portuguese or English, evaluating adherence to the Mediterranean dietary pattern and its correlations with different health indicators. The results indicate that the adoption of this diet is associated with a reduced risk of chronic non-communicable diseases, in addition to contributing to improvements in cognitive abilities and mental health of the elderly. The analysis reveals that a dietary pattern rich in fruits, vegetables, whole grains and healthy fats promotes not only physical but also psychosocial benefits, favoring healthy and active aging. It is concluded that the Mediterranean diet is an effective nutritional strategy that should be promoted in public health policies, aiming to improve the quality of life of the elderly population and prevent age-related diseases.

Keywords: Mediterranean diet. Quality of Life. Longevity. Aged. Sarcopenia.

RESUMEN

La dieta mediterránea ha sido ampliamente estudiada debido a sus potenciales beneficios para la salud, especialmente en la población de edad avanzada, que enfrenta importantes desafíos relacionados con el envejecimiento. Este estudio tuvo como objetivo investigar los efectos de este enfoque dietético en la calidad de vida de las personas mayores, destacando su influencia en la longevidad, la funcionalidad y el bienestar general. Mediante una revisión integradora de la literatura, la investigación analizó artículos de literatura blanca publicados en las bases de datos EBSCOHost, PubMed y ScienceDirect en los últimos cinco años, en portugués o inglés, evaluando la adherencia al patrón dietético mediterráneo y sus correlaciones con diferentes indicadores de salud. Los resultados indican que la adopción de esta dieta se asocia con un riesgo reducido de enfermedades crónicas no transmisibles, además de contribuir a mejoras en las capacidades cognitivas y la salud mental de las personas mayores. El análisis revela que un patrón dietético rico en frutas, verduras, cereales integrales y grasas saludables promueve beneficios no sólo físicos, sino también psicosociales, favoreciendo un envejecimiento saludable y activo. Se concluye que la dieta mediterránea es una estrategia nutricional eficaz que debe promoverse en las políticas de salud pública, teniendo como objetivo mejorar la calidad de vida de la población anciana y la prevención de enfermedades relacionadas con la edad.

Palabras clave: Dieta Mediterránea. Calidad de Vida. Longevidad. Anciano. Sarcopenia.

1. INTRODUÇÃO

A dieta mediterrânea (MD) tem sido amplamente estudada e reconhecida como um dos padrões alimentares mais saudáveis do mundo. Originária das regiões banhadas pelo Mar Mediterrâneo (Martini; Bes-Restrollo, 2020), essa abordagem alimentar se destaca pela combinação equilibrada de alimentos naturais e minimamente processados, proporcionando um alto teor de antioxidantes, ácidos graxos monoinsaturados e compostos bioativos capazes de conferir diversos benefícios para a saúde (Yubero-Serrano *et al.*, 2020), dentre os quais destacam-se a promoção da longevidade e à prevenção de diversas doenças crônicas (Tsigalou *et al.*, 2020).

Assim, com o aumento da expectativa de vida e do envelhecimento populacional, surgem desafios significativos para as políticas públicas de saúde (Wang *et al.*, 2019), especialmente em decorrência da

maior incidência de DCNTs e patologias neurodegenerativas, que comprometem a funcionalidade e a autonomia da faixa etária geriátrica (Gomes *et al.*, 2021). Nesse contexto, considerando que a alimentação é um dos principais determinantes da manutenção da qualidade de vida e da longevidade, a dieta mediterrânea emerge como um potencial modelo alimentar promotor de saúde e qualidade de vida.

Portanto, este artigo tem como objetivo sintetizar as evidências científicas mais recentes sobre os benefícios do uso da Medi-Diet para a qualidade de vida da população idosa, enfatizando seus impactos sobre a longevidade, a funcionalidade e o bem-estar geral.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 *Envelhecimento e nutrição*

O envelhecimento é um processo natural caracterizado por diversas mudanças fisiológicas que impactam a composição corporal, metabolismo e funções orgânicas. Entre as principais alterações, destacam-se a sarcopenia (perda de massa muscular), a redistribuição da gordura corporal, a redução da taxa metabólica basal e o declínio da função digestiva e absorptiva, muitas vezes resultando em deficiências nutricionais (Jafarinasabian *et al.*, 2017). Além disso, a menor produção de saliva e enzimas digestivas pode comprometer a mastigação e a digestão, afetando a biodisponibilidade de nutrientes essenciais (Maciejczyk; Zalewska; Ładny, 2019). Nesse contexto, a alimentação desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde e funcionalidade do idoso, de modo que uma dieta equilibrada, rica em proteínas de alto valor biológico, fibras, vitaminas antioxidantes e minerais é essencial para preservar a massa muscular, prevenir a osteoporose e reduzir o risco de doenças crônicas (Melzer *et al.*, 2021).

2.2 *Dieta mediterrânea*

A dieta mediterrânea é um padrão alimentar tradicional associado às regiões do Mediterrâneo, reconhecido por sua composição nutricional equilibrada e seus efeitos benéficos à saúde (Martini; Bes-Restrollo, 2020). Este modelo dietético é caracterizado pela alta ingestão de frutas e hortaliças frescas, grãos integrais, leguminosas, nozes e sementes, além do uso predominante do azeite de oliva como fonte principal de gordura (Yubero-Serrano *et al.*, 2020). Ademais, o consumo de peixes e frutos do mar é incentivado, enquanto a ingestão de carnes vermelhas e produtos lácteos é moderada. Esse modelo alimentar também contempla um consumo moderado de vinho, geralmente durante as refeições (Lacatusu *et al.*, 2019).

2.3 Benefícios da Medi-Diet

Em virtude de sua combinação de alimentos, rica em antioxidantes, fibras, ácidos graxos insaturados e compostos bioativos, esse padrão alimentar tem sido associado à redução de marcadores inflamatórios sistêmicos (Koelman; Rodrigues; Aleksandrova, 2021), diminuição do risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como doenças cardiovasculares e diabetes (Tsigalou *et al.*, 2020), a mitigação do declínio cognitivo associado ao envelhecimento (Fu *et al.*, 2022), bem como a promoção da saúde mental (Suárez-López; Bru-Luna; Martí-Vilar, 2023) e do bem-estar geral (Kałuża *et al.*, 2023).

3. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa de literatura, conforme os pressupostos de Souza, Silva e Carvalho (2010), e envolve a análise dos benefícios da dieta mediterrânea para a qualidade de vida da população idosa. Para tanto, foi elaborada uma questão norteadora fundamentada na estratégia PICO, que busca identificar a relação entre a população idosa, a intervenção da dieta mediterrânea, a comparação com outras dietas e os desfechos relacionados à qualidade de vida.

A pergunta norteadora foi formulada a partir da estratégia PEO, cujo acrônimo determina população, exposição e desfecho/*outcome* (Moola *et al.*, 2015). Como resultado, foi alcançada a seguinte questão: “Quais são os benefícios da dieta mediterrânea para a qualidade de vida de idosos, com ênfase em seus impactos sobre longevidade, funcionalidade e bem-estar geral?”. O papel de cada termo na construção da pergunta de pesquisa será detalhado no Quadro 1.

Quadro 1. Resultados

Acrônimo	Definição	Descrição
P	População	Idosos
E	Exposição	Dieta mediterrânea (Medi-Diet)
O	Desfecho/ <i>outcome</i>	Benefícios para a qualidade de vida, com ênfase em longevidade, funcionalidade e bem-estar geral

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Os critérios de inclusão para seleção dos artigos foram trabalhos de literatura branca, a partir da definição de Botelho e Oliveira (2015), publicados nos idiomas português ou inglês, nos últimos cinco anos (2020-2025) e recuperados a partir de descritores específicos relacionados ao assunto. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados artigos duplicados e aqueles cujo conteúdo não apresentava contribuições significativas para o tema em questão.

A necessidade de revisão por pares se fundamenta nas particularidades desse processo, o qual garante a qualidade e a confiabilidade das investigações, ao mesmo tempo em que minimiza o risco de

disseminação de informações incorretas ou enviesadas. Ademais, a escolha dos idiomas busca englobar uma extensa gama de estudos relevantes, tendo em vista a predominância do inglês como língua franca no âmbito científico e a importância de publicações em português, especialmente em relação a estudos realizados em nações latino-americanas, onde a fitoterapia se revela amplamente utilizada.

As pesquisas foram realizadas nas bases de dados EBSCOHost, PubMed e ScienceDirect, devido à sua relevância e abrangência na área da saúde. A seleção das bases de dados ocorreu em função de sua relevância, disponibilidade e amplitude temática, possibilitando uma investigação abrangente e assegurando o alcance de evidências científicas sólidas e atualizadas. A seleção dos descritores ocorreu por meio do Descritores em Ciências da Saúde do Ministério da Saúde (DeCS/MeSH), articulados por meio de operadores *booleanos*, resultando na estratégia de busca disponível no Quadro 2:

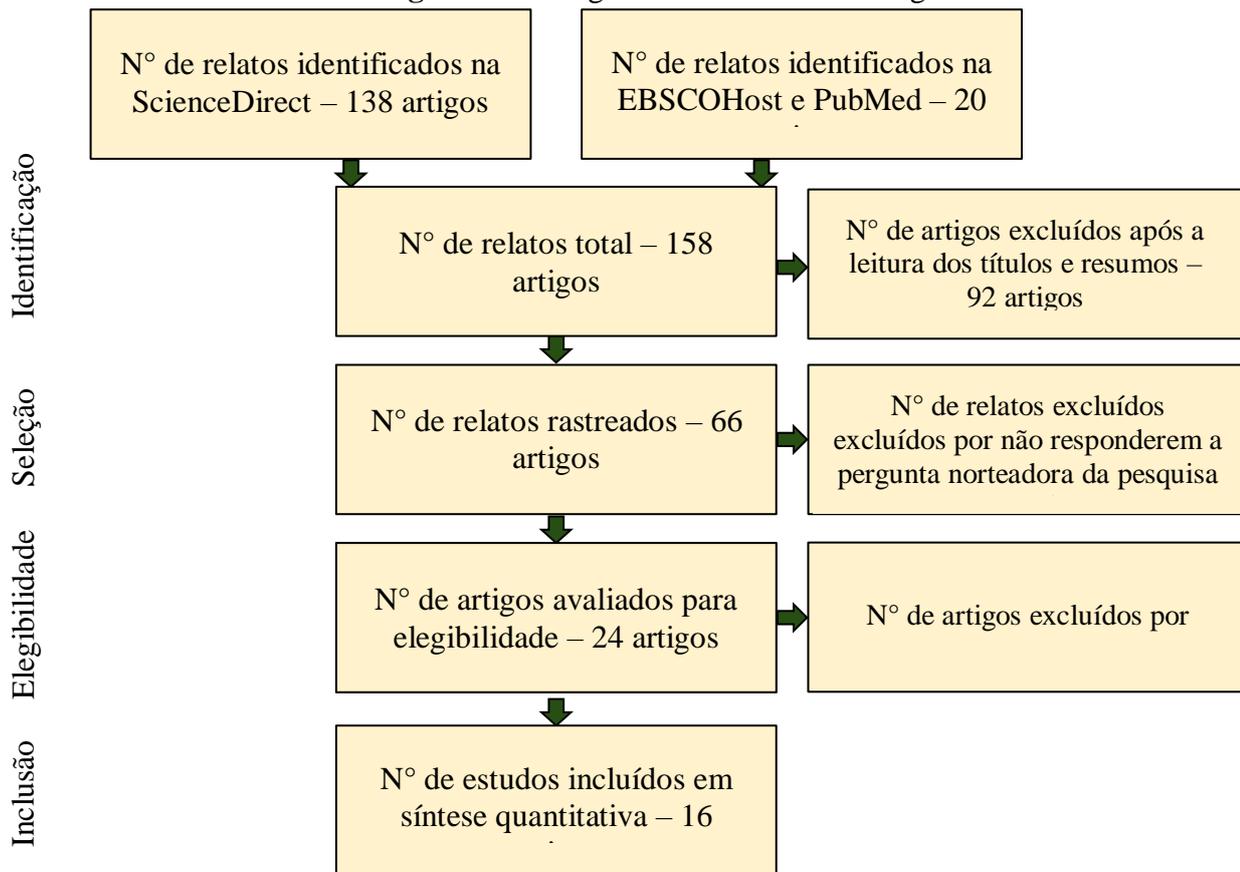
Quadro 1. Resultados

Termos	Descritores
Língua Portuguesa	Dieta Mediterrânea AND Longevidade AND Nutrição do Idoso
Língua Inglesa	Diet, Mediterranean AND Longevity AND Elderly Nutrition

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Como resultado, foram alcançados 8 trabalhos na EBSCOHost, 12 na PubMed e 138 na ScienceDirect, totalizando 158 artigos recuperados nas fontes consultadas. Após leitura dos títulos, foram excluídos 92 por não tratarem da temática proposta, restando 66. Em seguida, a leitura dos resumos levou à eliminação de 42 estudos por não responderem à pergunta norteadora. Por fim, após leitura do texto integral dos 24 restantes, foram alcançados 16 trabalhos para compor esta revisão. Visando facilitar a visualização do processo, foi organizado um fluxograma na Figura 1.

Figura 1. Fluxograma de inclusão de artigos



Fonte: Autores, 2025.

A análise dos dados será realizada após a organização dos artigos selecionados em uma planilha no software Microsoft Excel®, contendo informações essenciais de cada estudo, como título, ano de publicação, objetivo e principais achados. Essas informações serão estruturadas e interligadas de forma estratégica, visando atender ao propósito do estudo e facilitar a interação com publicações externas à revisão, promovendo uma discussão aprofundada e fundamentada em evidências científicas.

Destaca-se que, por se tratar de uma revisão integrativa da literatura, este trabalho não envolve coleta de dados primários com seres humanos, dispensando a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP). Essa dispensa está em conformidade com a Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que isenta revisões bibliográficas de avaliação ética, uma vez que não apresentam riscos aos participantes.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este segmento inicia a apresentação e análise dos principais resultados obtidos nesta revisão integrativa, oferecendo subsídios para uma reflexão crítica sobre a relevância da dieta mediterrânea como

estratégia nutricional para a promoção da saúde e qualidade de vida em idosos. A Tabela 1, a seguir, organiza os artigos incluídos, evidenciando os objetivos e principais achados de cada pesquisa analisada, com vistas a fundamentar a discussão sobre os benefícios dessa abordagem alimentar.

Quadro 1. Resultados

TÍTULO	AUTOR	ANO	OBJETIVO
Adherence to a Mediterranean Dietary Pattern and Functional Parameters: A Cross-Sectional Study in an Older Population	Mendes <i>et al.</i>	2020	Quantificar a associação da adesão a um Padrão Alimentar Mediterrâneo com o funcionamento físico através da força de preensão manual, bem como, com o comportamento sedentário baseado no tempo sentado, numa amostra de idosos.
Mediterranean Diet In Healthy Aging	Mazza <i>et al.</i>	2021	Destacar o papel da ciência da nutrição na promoção do envelhecimento saudável
The effect of the Mediterranean Diet on lifespan: a treatment-effect survival analysis of a population-based prospective cohort study in Southern Italy	Campanella <i>et al.</i>	2021	Estimar o efeito dos níveis de adesão ao MedDiet na expectativa de vida, realizando análises de sobrevida dos efeitos do tratamento.
Development of the cMIND Diet and Its Association with Cognitive Impairment in Older Chinese People	Huang <i>et al.</i>	2022	Desenvolver a versão chinesa da dieta MIND (cMIND) e verificar sua associação com comprometimento cognitivo entre idosos chineses
Lower Adherence to a Mediterranean Diet Is Associated with High Adiposity in Community-Dwelling Older Adults: Results from the Longevity Check-Up (Lookup) 7+ Project	Cacciatore <i>et al.</i>	2023	Avaliar a prevalência de alta adiposidade estimada por massa de gordura relativa em uma grande amostra de idosos residentes na comunidade italiana e explorar sua associação com a adesão a uma Medi-Diet
Combined Aerobic Training and Mediterranean Diet Is Not Associated with a Lower Prevalence of Sarcopenia in Italian Older Adults	Coelho-Júnior <i>et al.</i>	2023	Testar a associação entre treino aeróbico mais uma dieta mediterrânea e a presença de sarcopenia e seus elementos definidores em uma amostra de idosos italianos inscritos no projeto Longevity Check-up 7+ (Lookup 7+)
Mediterranean diet, mental health, cognitive status, quality of life, and successful aging in southern Italian older adults	Godos <i>et al.</i>	2023	Investigar a relação entre a adesão à dieta mediterrânica e a saúde mental e cognitiva, qualidade de vida e envelhecimento bem-sucedido em adultos de meia-idade e idosos que vivem na Sicília, sul da Itália

Older adults and healthcare professionals have limited awareness of the link between the Mediterranean diet and the gut microbiome for healthy aging	O'Mahony <i>et al.</i>	2023	Exploramos as perspectivas de adultos mais velhos e profissionais de saúde sobre a dieta mediterrânea, saúde intestinal e microbioma para seu papel no envelhecimento saudável
cMIND Diet, Indoor Air Pollution, and Depression: A Cohort Study Based on the CLHLS from 2011 to 2018	Wang <i>et al.</i>	2023	Explorar a interação entre uma versão chinesa da intervenção Mediterrânea-DASH para dieta de atraso neurodegenerativo (cMIND) e poluição do ar interno e seu efeito na depressão entre adultos mais velhos
From Olive Oil Lovers to Mediterranean Diet Lifestyle Followers: Consumption Pattern Segmentation in the Portuguese Context	Chkoniya <i>et al.</i>	2024	Investigar a segmentação do consumidor com base nos padrões de consumo da MedDiet e identificar barreiras à adesão à MedDiet
Determinants for Mediterranean diet adherence beyond the boundaries: a cross-sectional study from Sharjah, the United Arab Emirates	Hashim <i>et al.</i>	2024	Avaliar a adesão à DM entre adultos em Sharjah/Emirados Árabes Unidos (EAU) e identificar os preditores mais influentes para a adesão à DM entre os participantes do estudo
Chinese-modified MIND Diet and subjective well-being in adults aged 60 years or older in China: a national community-based cohort study	Qin <i>et al.</i>	2024	Examinar a correlação entre aderir a uma dieta chinesa modificada de Intervenção Mediterrânea-DASH para o Atraso Neurodegenerativo (cMIND) e o bem-estar subjetivo (SWB) em adultos mais velhos chineses, levando em conta as características dietéticas únicas da população chinesa
Combined mediterranean diet-based sustainable healthy diet and multicomponent training intervention impact on plasma biomarkers and metabolome in older adults	Sampaio <i>et al.</i>	2024	Investigar o impacto de uma dieta mediterrânica combinada baseada na dieta sustentável e saudável (SHD) e intervenção de treino multicomponente (MT) nos biomarcadores plasmáticos e no metaboloma e como a ingestão alimentar e o exercício podem modular esses efeitos
The interaction between Mediterranean diet and intestinal microbiome: relevance for preventive strategies against frailty in older individuals	Ticinesi <i>et al.</i>	2024	Resumir as evidências atuais sobre as interações entre a DM e o microbioma intestinal e sua importância para mitigar os processos fisiopatológicos associados ao envelhecimento e algumas das condições mais relevantes relacionadas à idade
The Mediterranean-Dietary Approaches to Stop Hypertension Intervention for Neurodegenerative	Van Soest <i>et al.</i>	2024	Fornecer uma visão atualizada e completa sobre estudos humanos que examinaram a dieta <i>Mediterranean-Dietary Approaches to Stop</i>

Delay (MIND) Diet for the Aging Brain: A Systematic Review			<i>Hypertension Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND)</i> em relação aos resultados do envelhecimento cerebral em adultos com 40 anos ou mais
Effect of a Multifactorial Weight Loss Intervention on HDL Cholesterol Efflux Capacity and Immunosenescence: A Randomized Controlled Trial	Díez-Ricote <i>et al.</i>	2025	Avaliar o efeito de uma intervenção de estilo de vida focada em uma dieta mediterrânea reduzida em energia (erMedDiet), atividade física (PA) e suporte comportamental sobre a capacidade de efluxo de colesterol da lipoproteína de alta densidade (CEC) e a imunossenescência

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

A dieta mediterrânea tem sido amplamente associada à redução da mortalidade e à proteção contra diversas doenças não transmissíveis, com ênfase nas cardiovasculares e crônicas degenerativas (D’Alessandro *et al.*, 2023). Observa-se que tal abordagem alimentar, ao longo dos anos, tem se mostrado um fator determinante na manutenção da qualidade de vida na população idosa, especialmente devido à presença de compostos bioativos e macronutrientes essenciais (Cavalheiro *et al.*, 2024). Além disso, a presença significativa de ácidos graxos monoinsaturados, fibras alimentares e fitonutrientes favorece tanto a homeostase metabólica (Carneiro; Pellegrin, 2022) quanto a preservação da capacidade funcional, o que contribui para maior autonomia e mobilidade ao longo do envelhecimento. No que tange aos impactos psicossociais, a diversidade alimentar característica desse padrão nutricional configura-se como um fator relevante na promoção do bem-estar, favorecendo uma maior percepção de controle sobre a própria saúde e elevando os índices de satisfação pessoal (Hashim *et al.*, 2024).

Nesse sentido, a literatura reforça que a adesão a esse padrão alimentar está associada a um menor risco de mortalidade, favorecendo uma vida mais longa e saudável e evidenciando sua eficácia na prevenção de agravos clínicos. Observa-se, ainda, que sua composição nutricional auxilia na manutenção da funcionalidade física e contribui para a minimização de fatores de risco relacionados à fragilidade e à perda progressiva da mobilidade, elementos essenciais para a promoção da autonomia na senescência. Em paralelo, a elevada ingestão de frutas, hortaliças e lipídios insaturados presentes na dieta mediterrânea atua como um componente protetor contra o desenvolvimento de condições crônicas, estabelecendo-se, assim, como uma estratégia de intervenção viável para a promoção de um envelhecimento saudável e ativo (Mendes *et al.*, 2020).

Além dos benefícios já mencionados, evidencia-se que a adesão a esse modelo alimentar guarda estreita relação com o aumento da longevidade. Estudo conduzido por Campanella *et al.* (2021) sugere que

a redução da taxa de mortalidade pode apresentar variações significativas, situando-se entre 5,62% e 9,90%, a depender do grau de adesão ao referido padrão nutricional. Esse efeito se deve, sobretudo, à riqueza de alimentos *in natura* e fontes de lipídios benéficos, como azeite de oliva e pescado, os quais desempenham papel fundamental na manutenção da saúde cardiovascular (Widmer *et al.*, 2015). A prevenção de desfechos clínicos adversos, por sua vez, impacta diretamente na preservação das capacidades funcionais, conferindo maior resiliência fisiológica ao longo do processo de envelhecimento (Person *et al.*, 2023). Em complemento, os benefícios associados à adesão à dieta mediterrânea não se restringem à esfera biológica, mas abrangem também melhorias nos indicadores de saúde mental e bem-estar, proporcionando um estado geral mais equilibrado e favorável ao envelhecimento saudável.

No contexto dos marcadores fisiológicos, observa-se que esse regime alimentar apresenta impacto positivo sobre a longevidade, refletindo-se, por exemplo, em alterações benéficas nos biomarcadores associados à homeostase cardiovascular (Martínez-González; Gea; Ruiz-Canela, 2019). Ademais, quando combinada a práticas regulares de atividade física e a intervenções comportamentais direcionadas, essa abordagem dietética contribui para a manutenção da funcionalidade física, prevenindo a fraqueza e a incapacidade ao melhorar marcadores de efluxo do colesterol (CEC) e reduzir a imunossenescência (Capurso *et al.*, 2019). Seu impacto na funcionalidade do HDL e na saúde vascular reforça sua importância na promoção de um envelhecimento ativo e saudável, tornando-se uma abordagem essencial para mitigar os efeitos do envelhecimento e melhorar o bem-estar dos idosos (Díez-Ricote *et al.*, 2025).

Complementando esses achados, o estudo de Chkoniya *et al.* (2024) indica que sua adesão está associada a uma menor prevalência de obesidade e a efeitos metabólicos benéficos, aspectos que contribuem significativamente para uma maior expectativa de vida saudável. Caracterizado pelo consumo expressivo de alimentos de origem vegetal e pela utilização do azeite de oliva como principal fonte lipídica, esse padrão alimentar apresenta implicações diretas na manutenção da funcionalidade física e na capacidade de realização das atividades cotidianas, favorecendo, assim, a autonomia da população idosa. Ademais, para além dos benefícios estritamente fisiológicos, observa-se que esse modelo nutricional abarca dimensões culturais que desempenham papel relevante na promoção do bem-estar, a partir da valorização das práticas alimentares compartilhadas. A combinação entre o consumo de alimentos minimamente processados e a integração social oriunda dessas interações favorece não apenas a saúde física, mas também o equilíbrio emocional e a qualidade das relações interpessoais ao longo do envelhecimento (Tosti; Bertozzi; Fontana, 2017).

No mesmo sentido, Coelho-Júnior *et al.* (2023) destacam que a adesão a essa abordagem alimentar correlaciona-se a uma menor incidência de doenças crônicas e a um desempenho físico aprimorado,

aspectos que repercutem positivamente na longevidade. A composição desse padrão alimentar, rica em frutas, vegetais, leguminosas e grãos integrais, contribui diretamente para a preservação da força muscular e da funcionalidade física, elementos essenciais para a manutenção da mobilidade e da independência na senescência. Além disso, a ingestão equilibrada de proteínas e micronutrientes exerce papel fundamental na prevenção da sarcopenia, condição que compromete a funcionalidade muscular em idosos (Ganapathy; Nieves, 2020). No que concerne aos impactos na esfera comportamental, observa-se que a adoção desse modelo nutricional estimula a incorporação de hábitos de vida mais ativos e socialmente engajados, refletindo-se em melhorias nos domínios mental e emocional (Lacatusu *et al.*, 2019). Embora a relação entre esse padrão alimentar e a prática de atividades aeróbicas demande investigações adicionais, os benefícios já documentados quanto à funcionalidade e ao bem-estar são amplamente reconhecidos na literatura especializada (Coelho-Júnior *et al.*, 2023).

Adicionalmente, a adesão a esse modelo alimentar demonstra impacto significativo na redução do risco de enfermidades cardiovasculares e distúrbios cognitivos, variáveis determinantes no contexto do envelhecimento saudável. Tal associação reflete-se na diminuição das taxas de mortalidade na população idosa, reforçando a relevância desse padrão alimentar na promoção da longevidade (Person *et al.*, 2023). No que se refere à preservação da funcionalidade, evidencia-se que essa abordagem contribui para a manutenção da massa muscular, prevenindo comprometimentos motores que possam resultar em quedas e suas complicações associadas (Jonsen *et al.*, 2020). Ademais, os efeitos positivos sobre a saúde mental e cognitiva consolidam esse modelo alimentar como uma estratégia promissora na mitigação do declínio cognitivo e da progressão de quadros demenciais. Tais benefícios são potencializados pela presença expressiva de compostos bioativos com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, cuja atuação se destaca na proteção contra os impactos deletérios do processo de envelhecimento (Mazza *et al.*, 2021).

Paralelamente, estudos como o MEDIS indicam que a adesão a esse regime alimentar está associada a uma menor prevalência de obesidade e suas comorbidades, fator determinante na promoção da longevidade e da qualidade de vida (Cacciatore *et al.*, 2023). Nesse contexto, os achados do estudo PREDIMED-Canarias demonstram que a adesão a esse padrão nutricional está associada a uma melhora significativa na composição corporal e na funcionalidade física, caracterizada pela redução da adiposidade e pela consequente otimização da mobilidade e da autonomia em idosos (Doménech *et al.*, 2014). Esse efeito é particularmente relevante na prevenção de quedas e suas complicações associadas, contribuindo para a preservação da independência na terceira idade. Além dos impactos na saúde física, observa-se que esse modelo alimentar exerce influência benéfica sobre o bem-estar psicológico e emocional, resultado do consumo elevado de vegetais, frutas, grãos integrais e ácidos graxos insaturados (Pereira *et al.*, 2023). A

alta ingestão de fibras e compostos antioxidantes promove maior sensação de saciedade e atua na modulação de padrões alimentares inadequados, favorecendo a adoção de hábitos nutricionais mais equilibrados e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida (Cacciatore *et al.*, 2023).

Outro aspecto refere-se à influência desse padrão alimentar na modulação do microbioma intestinal, fator determinante na atenuação de processos inflamatórios e na promoção de um envelhecimento mais equilibrado (Nagpal *et al.*, 2019). Esse efeito poderia prolongar a vida e preservar a funcionalidade física e cognitiva dos idosos, reduzindo a fragilidade e mantendo a autonomia para atividades diárias (Lacerda *et al.*, 2024). Além disso, esse padrão alimentar também se destaca por integrar hábitos que vão além da alimentação equilibrada, incluindo interações sociais e a prática regular de atividade física, de modo a potencializar o bem-estar mental e emocional, tornando a MD uma ferramenta essencial para um envelhecimento mais equilibrado (Ticinesi *et al.*, 2024).

A relação com a microbiota intestinal também está ligada à prevenção de doenças e ao aumento da expectativa de vida, especialmente em regiões de alta longevidade, como a Itália (Merra *et al.*, 2020). Seus efeitos sobre a saúde cardiovascular são amplamente reconhecidos, auxiliando na prevenção de doenças cardíacas e na melhora dos perfis lipídicos, o que impacta diretamente a funcionalidade e o desempenho físico ao longo do envelhecimento. Além dos benefícios fisiológicos, a diversidade alimentar promovida pela MD proporciona prazer na alimentação e contribui para a saúde como um todo. No entanto, ainda há lacunas no conhecimento sobre a influência da MD na microbiota intestinal, sobretudo no contexto da prevenção de doenças associadas ao envelhecimento (O'Mahony *et al.*, 2023).

Os efeitos positivos desse padrão alimentar também se estendem ao perfil metabólico e lipídico, reduzindo o risco de doenças crônicas e favorecendo a longevidade. Quando associado a intervenções de treinamento multicomponente, auxilia na preservação da força muscular e da capacidade funcional devido à presença de alimentos ricos em antioxidantes e compostos anti-inflamatórios (Chromiec *et al.*, 2021). No âmbito mental e emocional, a interação entre alimentação equilibrada e prática regular de exercícios físicos contribui para a redução de marcadores inflamatórios e melhora biomarcadores relacionados ao bem-estar, promovendo um estado de saúde mais estável (Sampaio *et al.*, 2024).

A relação entre a MD e a saúde cognitiva tem sido amplamente estudada, levando ao desenvolvimento da dieta MIND (*Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay*), adaptação inspirada nesse padrão alimentar mediterrâneo e voltada para a prevenção de doenças neurodegenerativas (Morris *et al.*, 2015). Esse padrão alimentar enfatiza o consumo de alimentos neuroprotetores, como frutas vermelhas e vegetais folhosos, favorecendo a manutenção da memória, da função executiva e das habilidades linguísticas, fundamentais para a independência na terceira idade

(Pereira *et al.*, 2023). Além dos impactos cognitivos, a alimentação equilibrada influencia positivamente a saúde mental e a qualidade de vida, tornando a MIND diet uma estratégia eficaz para promover um envelhecimento ativo e saudável (Van Soest *et al.*, 2024).

Assim, estudos indicam que a adoção da dieta MIND poderia reduzir o risco de enfermidades como o Alzheimer, preservando a cognição ao longo do envelhecimento. Além disso, maior adesão a esse padrão alimentar demonstrou estar relacionada a menores chances de incapacidade em atividades instrumentais da vida diária, refletindo impactos positivos na funcionalidade e independência dos idosos (Morris *et al.*, 2015). Essas evidências reforçam que padrões alimentares saudáveis são capazes de proteger a cognição, promover o bem-estar mental e reduzir o risco de distúrbios diversos, favorecendo um envelhecimento mais equilibrado (Huang *et al.*, 2022).

Ainda, ressalta-se que a dieta mediterrânea, especialmente em sua adaptação conhecida como dieta MIND, apresenta benefícios significativos para a qualidade de vida dos idosos, contribuindo para a longevidade. A combinação entre os princípios da dieta mediterrânea e da DASH fortalece ainda mais seus efeitos protetores sobre a saúde cerebral e física (Benincá *et al.*, 2024). A inclusão de frutas, vegetais e nozes na alimentação favorece a função cognitiva, bem como a preservação da mobilidade e da funcionalidade física. Além disso, a alta ingestão de antioxidantes e compostos bioativos contribui para a redução de sintomas depressivos e para o aumento do bem-estar psicológico, reforçando seu papel na promoção da saúde mental (Qin *et al.*, 2024).

Na cultura chinesa, uma variação desse modelo alimentar, conhecida como dieta cMIND, tem se mostrado relevante para a saúde dos idosos (Ellouze *et al.*, 2023). Entre seus principais benefícios está a redução do risco de depressão induzida pela poluição do ar interno, fator que impacta diretamente o bem-estar psicológico em ambientes urbanos. Embora não haja dados diretos sobre longevidade, os efeitos positivos dessa alimentação na saúde geral e na funcionalidade sugerem seu potencial para promover um envelhecimento mais equilibrado. Além disso, seu incentivo como estratégia de saúde pública pode contribuir para uma melhor qualidade de vida na população idosa (Wang *et al.*, 2023).

Evidências apontam que uma maior adesão a esse padrão alimentar reduz significativamente a probabilidade de sintomas depressivos e comprometimento cognitivo, com uma odds ratio (OR) de 0.19 para ambos os desfechos, destacando sua relevância na preservação da saúde mental. Assim, indivíduos que seguem rigorosamente a dieta mediterrânea apresentam uma chance significativamente maior de relatar boa qualidade de vida, com uma OR de 14.04. Outro achado importante em relação a esse estudo é a associação entre esse padrão alimentar e o envelhecimento bem-sucedido, sendo que aqueles no quartil

mais alto de adesão possuem uma OR de 1.65 para esse desfecho, evidenciando sua influência positiva ao longo do tempo (Godos *et al.*, 2023).

5. CONCLUSÃO

Este estudo teve como objetivo investigar os benefícios da dieta mediterrânea para a qualidade de vida da população idosa, analisando evidências científicas recentes. Os principais achados demonstraram que a adesão a este padrão alimentar está associada a um aumento significativo na longevidade, à redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis e à melhoria da funcionalidade física e cognitiva entre os idosos, contribuindo positivamente para a saúde mental e o bem-estar geral por meio de um envelhecimento saudável e ativo.

As implicações práticas deste estudo envolvem a incorporação da atividade física como estratégia de saúde nas políticas voltadas para a população idosa, visando à melhoria da qualidade de vida. Teoricamente, os achados corroboram a importância de intervenções que promovam a atividade física e o papel do exercício regular na prevenção de doenças relacionadas à idade, fornecendo diretrizes para investigações futuras e práticas de promoção de saúde. Assim, a adoção de um estilo de vida ativo deve ser estimulada como um caminho efetivo para promover um envelhecimento saudável, ressaltando a relevância das escolhas de atividade física no bem-estar da população idosa.

REFERÊNCIAS

- BENINCÁ, P. H. *et al.* Impacto da dieta mediterrânea na prevenção e controle de doenças cardiovasculares. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 7, n. 4, p. 1-8, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n4-371.
- BOTELHO, R. G.; OLIVEIRA, C. C. Literaturas branca e cinzenta: uma revisão conceitual. **Ciência e Informação**, Brasília, v. 44, n. 3, p. 501-513, 2015. DOI: 10.18225/ci.inf.v44i3.1804. Disponível em: <https://revista.ibict.br/ciinf/article/view/1804>. Acesso em: 10 jan. 2025.
- CACCIATORE, S. *et al.* Lower Adherence to a Mediterranean Diet Is Associated with High Adiposity in Community-Dwelling Older Adults: Results from the Longevity Check-Up (Lookup) 7+ Project. **Nutrients**, [s. l.], v. 15, n. 23, p. 4892, 2023. DOI: 10.3390/nu15234892. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38068751/>. Acesso em: 28 fev. 2025.
- CAMPANELLA, A. *et al.* The effect of the Mediterranean Diet on lifespan: a treatment-effect survival analysis of a population-based prospective cohort study in Southern Italy. **International Journal of Epidemiology**, [s. l.], v. 50, n. 1, p. 245-255, fev. 2021. DOI: 10.1093/ije/dyaa222. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33156916/>. Acesso em: 16 jan. 2025.
- CAPURSO, C. *et al.* The Mediterranean Diet Slows Down the Progression of Aging and Helps to Prevent the Onset of Frailty: A Narrative Review. **Nutrients**, [s. l.], v. 12, n. 1, p. 35, 2019. DOI:

10.3390/nu12010035. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7019245/>. Acesso em: 6 fev. 2025.

CARNEIRO, L.; PELLEGRIN, L. Nutritional Impact on Metabolic Homeostasis and Brain Health. **Frontiers in Neuroscience**, [s. l.], v. 15, n. 767405, p. 1-14, 2022. DOI: 10.3389/fnins.2021.767405.

CAVALHEIRO, M. R. *et al.* Opções de dieta mediterrânea para promoção do emagrecimento saudável. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 7, n. 1, p.6610-6616, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n1-534.

CHKONIYA, V. *et al.* From Olive Oil Lovers to Mediterranean Diet Lifestyle Followers: Consumption Pattern Segmentation in the Portuguese Context. **Nutrients**, [s. l.], v. 16, n. 23, p. 4235, 2024. DOI: 10.3390/nu16234235. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39683628/>. Acesso em: 29 fev. 2025.

CHROMIEC, P. A. *et al.* The Proper Diet and Regular Physical Activity Slow Down the Development of Parkinson Disease. **Aging and Disease**, [s. l.], v. 12, n. 7, p. 1605-1623, 2021. DOI: 10.14336/AD.2021.0123. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8460298/>. Acesso em: 9 fev. 2025.

COELHO-JÚNIOR, H. J. *et al.* Combined Aerobic Training and Mediterranean Diet Is Not Associated with a Lower Prevalence of Sarcopenia in Italian Older Adults. **Nutrients**, [s. l.], v. 15, n. 13, p. 2963, 2023. DOI: 10.3390/nu1532963. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37447288/>. Acesso em: 29 fev. 2025.

D'ALESSANDRO, C. *et al.* Padrão alimentar mediterrânico ajustado para pacientes com DRC: a dieta MedRen. **Nutrients**, [s. l.], v. 15, n. 5, p. 1256, 2023. DOI: 10.3390/nu15051256. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10005115/>. Acesso em: 2 fev. 2025.

DÍEZ-RICOTE, L. *et al.* Effect of a Multifactorial Weight Loss Intervention on HDL Cholesterol Efflux Capacity and Immunosenescence: A Randomized Controlled Trial. **Journal of the American Nutrition Association**, [s. l.], v. 44, n. 2, p. 166-179, 2024. DOI: 10.1080/27697061.2024.2407942. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39384179/>. Acesso em: 3 fev. 2025.

DOMÉNECH, M. *et al.* Mediterranean diet reduces 24-hour ambulatory blood pressure, blood glucose, and lipids: one-year randomized, clinical trial. **Hypertension**, [s. l.], v. 64, n. 1, p. 69-76, 2014. DOI: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.113.03353. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24799608/>. Acesso em: 9 fev. 2025.

ELLOUZE, I. *et al.* Dietary Patterns and Alzheimer's Disease: An Updated Review Linking Nutrition to Neuroscience. **Nutrients**, [s. l.], v. 15, n. 14, p. 3204, 2023. DOI: 10.3390/nu15143204. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10384681/>. Acesso em: 9 fev. 2025.

FU, Jialei *et al.* Association between the mediterranean diet and cognitive health among healthy adults: A systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Nutrition**, [s. l.], v. 9, p. 946361, 2022. DOI: 10.3389/fnut.2022.946361. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2022.946361/full>. Acesso em: 16 jan. 2025.

GANAPATHY, A.; NIEVES, J. W. Nutrition and Sarcopenia—What Do We Know? **Nutrients**, [s. l.], v. 12, n. 6, p. 1755, 2020. DOI: 10.3390/nu12061755. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7353446/>. Acesso em: 8 fev. 2025.

GODOS, J. *et al.* Mediterranean diet, mental health, cognitive status, quality of life, and successful aging in southern Italian older adults. **Experimental Gerontology**, [s. l.], v. 175, p. 112143, 2023. DOI: 10.1016/j.exger.2023.112143. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36907474/>. Acesso em: 30 jan. 2025.

GOMES, G. C. *et al.* [Factors associated with personal autonomy among the elderly: a systematic review of the literature]. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 26, n. 3, p. 1035-1046, 2021. DOI: 10.1590/1413-81232021263.08222019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/nxHVHrZDqVpH7LPnpbRvWTc/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 jan. 2025.

HASHIM, M. *et al.* Determinants for Mediterranean diet adherence beyond the boundaries: a cross-sectional study from Sharjah, the United Arab Emirates. **Journal of Translational Medicine**, [s. l.], v. 22, p. 513, 2024. DOI: 10.1186/s12967-024-05172-0. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11134895/>. Acesso em: 2 fev. 2025.

HUANG, X. *et al.* Development of the cMIND Diet and Its Association with Cognitive Impairment in Older Chinese People. **The Journal of Nutrition, Health & Aging**, [s. l.], v. 26, n. 8, p. 760-770, 2022. DOI: 10.1007/s12603-022-1829-1. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35934820/>. Acesso em: 2 fev. 2025.

JAFARINASABIAN, P. *et al.* Aging human body: changes in bone, muscle and body fat with consequent changes in nutrient intake. **The Journal of endocrinology**, v. 234, n. 1, p. 37-51, 2017. DOI: 10.1530/JOE-16-0603. Disponível em: <https://joe.bioscientifica.com/view/journals/joe/234/1/R37.xml>. Acesso em 2 fev. 2025

JANSEN, A. K. *et al.* Padrão alimentar de idosos longevos não frágeis e sua relação com baixo peso, massa, força muscular e teste de velocidade de marcha. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s. l.], v. 23, n. 4, p. e200194, 2020. DOI: 10.1590/1981-22562020023.200194. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/vQHM9qrN9qK3n8kSwczmtMk/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 9 fev. 2025.

KALUZA, J. *et al.* Mediterranean-Style Diet and Other Determinants of Well-Being in Omnivorous, Vegetarian, and Vegan Women. **Nutrients**, [s. l.], v. 15, n. 3, p. 725, 2023. DOI: 10.3390/nu15030725. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/3/725>. Acesso em: 20 jan. 2025.

KOELMAN, L.; RODRIGUES, C. E.; ALEKSANDROVA, K. Effects of Dietary Patterns on Biomarkers of Inflammation and Immune Responses: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. **Advances in nutrition**, [s. l.], v. 13, n. 1, p. 101-115, 2022. DOI: 10.1093/advances/nmab086. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2161831322005312?via%3Dihub>. Acesso em: 19 jan. 2025.

LACATUSU, C. M. *et al.* The Mediterranean Diet: From an Environment-Driven Food Culture to an Emerging Medical Prescription. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 16, n. 6, p. 2019. DOI: 10.3390/ijerph16060942. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/6/942>. Acesso em: 26 jan. 2025.

LACERDA, C. C. *et al.* A dieta cetogênica, a dieta do mediterrâneo e o exercício físico regular na prevenção da doença de Alzheimer. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [s. l.], v. 10, n. 5, p. 5985–5995, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i5.14270. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/14270>. Acesso em: 11 fev. 2025.

MACIEJCZYK, M.; ZALEWSKA, A.; ŁADNY, J. Salivary Antioxidant Barrier, Redox Status, and Oxidative Damage to Proteins and Lipids in Healthy Children, Adults, and the Elderly. **Oxidative Medicine and Cellular Longevity**, v. e2019, n. 1, p. 1-12, 2019. DOI: 10.1155/2019/4393460.

MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, M. A.; GEA, A.; RUIZ-CANELA, M. The Mediterranean Diet and Cardiovascular Health. **American Heart Association Journals**, [s. l.], v. 124, n. 5, p. 779-798, 2019. DOI: 10.1161/CIRCRESAHA.118.313348. Disponível em: <https://www.ahajournals.org/doi/epub/10.1161/CIRCRESAHA.118.313348>. Acesso em: 6 fev. 2025.

MARTINI, D.; BES-RESTROLLO, M. Is Mediterranean diet still a common dietary pattern in the Mediterranean area? **International Journal of Food Sciences and Nutrition**, [s. l.], v. 71, n. 4, p. 395-396, 2020. DOI: 10.1080/09637486.2020.1763264. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32375519/>. Acesso em: 24 jan. 2025.

MAZZA, E. *et al.* Mediterranean Diet In Healthy Aging. **The Journal of Nutrition, Health and Aging**, [s. l.], v. 25, n. 9, p. 1076-1083, 2021. DOI: 10.1007/s12603-021-1675-6. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8442641/>. Acesso em: 4 fev. 2025.

MELZER, T. *et al.* In Pursuit of Healthy Aging: Effects of Nutrition on Brain Function. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 22, n. 9, 5026-5051, 2021. DOI: 10.3390/ijms22095026. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1422-0067/22/9/5026>. Acesso em: 4 fev. 2025.

MENDES, J. *et al.* Adherence to a Mediterranean Dietary Pattern and Functional Parameters: A Cross-Sectional Study in an Older Population. **The Journal of Nutrition, Health and Aging**, [s. l.], v. 24, n. 2, p. 138-146, fev. 2020. DOI: 10.1007/s12603-019-1300-0. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32003402/>. Acesso em: 26 jan. 2025.

MERRA, G. *et al.* Influence of Mediterranean Diet on Human Gut Microbiota. **Nutrients**, [s. l.], v. 13, n. 1, p. 1-7, 2020. DOI: 10.3390/nu13010007. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7822000/>. Acesso em: 9 fev. 2025.

MOOLA, S. *et al.* Conducting systematic reviews of association (etiology): The Joanna Briggs Institute's approach. **International Journal of Evidence-Based Healthcare**, [s. l.], v. 13, n. 3, p. 163-169, 2015. DOI: 10.1097/XEB.000000000000064. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26262566/>. Acesso em: 10 jan. 2025.

MORRIS, M. C. *et al.* MIND diet slows cognitive decline with aging. **Alheimers Dementia**, [s. l.], v. 11, n. 9, p. 1015-1022, 2015. DOI: 10.1016/j.jalz.2015.04.011. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4581900/>. Acesso em: 7 fev. 2025.

NAGPAL, R. *et al.* Gut microbiome-Mediterranean diet interactions in improving host health. **F1000 Research**, [s. l.], v. 8, p. 699, 2019. DOI: 10.12688/f1000research.18992.1. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7359750/>. Acesso em: 9 fev. 2025.

O'MAHONY, L. *et al.* Older adults and healthcare professionals have limited awareness of the link between the Mediterranean diet and the gut microbiome for healthy aging. **Frontiers in Nutrition**, [s. l.], v. 10, p. 1104238, 2023. DOI: 10.3389/fnut.2023.1104238. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36776602/>. Acesso em: 5 fev. 2025.

PEREIRA, L. M. *et al.* Dieta mediterrânea e seu impacto na prevenção do transtorno depressivo. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 12, n. 14, e128121443379, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i14.43379.

PERSON, O. C. *et al.* Dieta mediterrânea para prevenção de doenças cardiovasculares: overview de revisões sistemáticas. **Diagnóstico e Tratamento**, [s. l.], v. 28, n. 3, p. 126-132, 2023. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/11/1517921/rdt_v28n3_126-132.pdf. Acesso em: 7 fev. 2025.

QIN, A. *et al.* Chinese-modified MIND Diet and subjective well-being in adults aged 60 years or older in China: a national community-based cohort study. **European Journal of Nutrition**, [s. l.], v. 63, n. 8, p. 2999-3012, 2024. DOI: 10.1007/s00394-024-03484-x. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39231869/>. Acesso em: 30 jan. 2025.

SAMPAIO, J. *et al.* Combined mediterranean diet-based sustainable healthy diet and multicomponent training intervention impact on plasma biomarkers and metabolome in older adults. **Clinical Nutrition**, Edinburgh, v. 43, n. 9, p. 2125-2135, 2024. DOI: 10.1016/j.clnu.2024.07.025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39116619/>. Acesso em: 31 jan. 2025.

SUÁREZ-LOPES, L. M.; BRU-LUNA, L. M.; MARTÍ-VILAR, M. Influence of Nutrition on Mental Health: Scoping Review. **Healthcare**, [s. l.], v. 11, n. 15, p. 2183, 2023. DOI: 10.3390/healthcare11152183. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2227-9032/11/15/2183>. Acesso em: 18 jan. 2025.

TICINESI, A. *et al.* The interaction between Mediterranean diet and intestinal microbiome: relevance for preventive strategies against frailty in older individuals. **Aging Clinical and Experimental Research**, [s. l.], v. 36, n. 1, p. 58, 2024. DOI: 10.1007/s40520-024-02707-9. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10917833/>. Acesso em: 4 fev. 2025.

TOSTI, V.; BERTOZZI, B.; FONTANA, L. Health Benefits of the Mediterranean Diet: Metabolic and Molecular Mechanisms. **The Journal of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences**, [s. l.], v. 73, n. 3, p. 318-326, 2017. DOI: 10.1093/gerona/glx227. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7190876/>. Acesso em: 7 fev. 2025.

TSIGALOU, C. *et al.* Mediterranean Diet as a Tool to Combat Inflammation and Chronic Diseases. An Overview. **Biomedicines**, [s. l.], v. 8, n. 7, p. 201, 2020. DOI: 10.3390/biomedicines8070201. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2227-9059/8/7/201>. Acesso em: 27 jan. 2025.

VAN SOEST, A. P. *et al.* The Mediterranean-Dietary Approaches to Stop Hypertension Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) Diet for the Aging Brain: A Systematic Review. **Advances in Nutrition**, [s. l.], v. 15, n. 3, p. 100184, 2024. DOI: 10.1016/j.advnut.2024.100184. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38311314/>. Acesso em: 3 fev. 2025.

WANG, L. *et al.* Study of the prevalence and disease burden of chronic disease in the elderly in China. **Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi**, [s. l.], v. 40, n. 3, p. 277-283, 2019. DOI: 10.3760/cma.j.issn.0254-6450.2019.03.005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30884604/>. Acesso em: 19 jan. 2025.

WANG, R. *et al.* cMIND Diet, Indoor Air Pollution, and Depression: A Cohort Study Based on the CLHLS from 2011 to 2018. **Nutrients**, [s. l.], v. 15, n. 5, p. 1203, 2023. DOI: 10.3390/nu15051203. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36904202/>. Acesso em: 30 jan. 2025.

WIDMER, R. J. *et al.* The Mediterranean diet, its components, and cardiovascular disease. **The American Journal of Medicine**, [s. l.], v. 128, n. 3, p. 229-238, 2015. DOI: 10.1016/j.amjmed.2014.10.014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25447615/>. Acesso em: 1 fev. 2025.

YUBERO-SERRANO, E. M. *et al.* The Mediterranean Diet. Nutrition, Fitness, and Mindfulness. In: URIBARRI, J.; VASSALOTTI, J. (Eds.). **Nutrition, Fitness, and Mindfulness. Nutrition and Health**. Nova York: Humana, Cham, 2020. DOI: 10.1007/978-3-030-30892-6_2. Disponível em: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-30892-6_2#citeas. Acesso em: 28 jan. 2025.