

Tabela 1: Interação entre os Nutrientes

	Nutrientes	Interação
PC 1	Fósforo, Proteína e Zinco	O estudo de Sandström et al. (1989) indica que, com a manutenção de uma dieta com nível constante de proteína, a absorção de zinco aumenta. Segundo Picard (2023), o fósforo está frequentemente presente em alimentos com Proteína de Alto Valor Biológico (PAVB), especialmente de origem animal.
PC 2	DHA, SFA e MUFA	DHA e ácido oleico (MUFA) atuam juntos na proteção neural, principalmente por reduzir a inflamação. Avila-Martin et al. (2011) mostraram que o ácido oleico diminui a ativação da microglia após lesão, e o DHA promove a resolução da neuroinflamação. O consumo elevado de SFAs está associado a maior risco de demência (Barnard et al., 2014), enquanto MUFAs se relacionam a menor declínio cognitivo (Naqvi et al., 2011; Rebello, 2022; Liu et al., 2022), devido à sua ação anti-inflamatória que contrasta com os efeitos pró-inflamatórios dos SFAs.

Fonte: própria

Tabela 2: Teste de Correlação entre os PCs e Doenças Neurodegenerativas

	Parkinson	Alzheimer	Doença do Neurónio Motor	Esclerose Múltipla	Cefaleia Tensional
PC 1	0,6630092	0,66384617	0,625570690	0,5288934	0,59588852
PC 2	-0,1168602	-0,07042454	-0,005994602	0,2129370	-0,05484067

Fonte: própria