

Alimentando o seu desempenho cerebral - 2



Como foi citado no informativo anterior, vários são os fatores relacionados à melhora cognitiva e ao comportamento associados à sensação de bem estar. Entre os agentes de importante influência está a alimentação por interferir nos mecanismos de formação, manutenção e aperfeiçoamento dos inúmeros mecanismos do sistema nervoso central

O que se sabe é que o alimento atua de 2 formas sobre o cérebro: 1) direta, na percepção da comida em relação ao consumo, sua digestibilidade e os efeitos dos nutrientes sobre o funcionamento cognitivo; 2) por meio de alterações no nível vascular, imunológico, metabólico, hormonal e sensorial.

Uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes, favorece a ação de 4 componentes necessários para uma adequada atividade cerebral: oferta de energia(glicose), cofatores enzimáticos(vitaminas e sais minerais) na síntese de neurotransmissores, precursores celulares(aminoácidos e ácidos graxos gordos) e de substâncias psicoativas(caféina).

A oferta de nutrientes em uma alimentação variada poderá influenciar a química cerebral associada aos processos de aprendizado, memória e atenção por meio das seguintes ações: a) produção de neurotransmissores; b) alterações nos impulsos neuronais; c) aumento da transmissão molecular entre conjuntos de neurônios; d) proteção contra dano oxidativo(via radicais livres) nas células do SNC.

Então, quais os componentes ofertados pela dieta alimentar podem contribuir para a melhora da plasticidade sináptica(aprendizagem, memória e concentração) e nos índices de humor e bem estar? Vamos a eles:

- **ácidos graxos gordos mono e poliinsaturados** – Possibilitam o estado físico ideal da membrana neuronal, permitindo melhor fluidez das células nervosas, permitindo melhores respostas de aprendizagem e comportamental, assim como menor fadiga mental. Fontes alimentares: peixes de águas geladas e profundas(atum, salmão, sardinha,...), gema de ovo, sementes de abóbora, nozes, abacate e azeites extravirgem.

- **Carboidratos:** o cérebro é o órgão mais biologicamente ativo, consumindo 25% dos açúcares que circulam pelo organismo. Porém, indicam-se como fontes ideais os HC complexos: farináceos e açúcar não refinados, abóbora, aipim, batata doce e inhame.

- **Proteínas(animal e vegetal):** são fundamentais para a adequada produção e liberação de neurotransmissores dopamina, acetilcolina e serotonina. Fontes alimentares: carnes em geral, soja, feijão, ervilha, lentilha, grão de bico, chia, quinoa e castanhas.

- **Micronutrientes:** Ferro, Magnésio, Fósforo, Zinco, Vitaminas do complexo B, etc... Estes, relacionam-se a fatores de proteção neuronal, precursores de neurotransmissores, processo de mielinização das fibras nervosas, divisão celular do SNC, síntese de sinapses, conexão entre estruturas neurais, estímulo de trocas elétricas, mantendo o cérebro ativo, maturação de axônios e dendritos no hipocampo, etc...

- **Caféina:** é notória a sua associação com a redução do sono e maior estado de concentração. Porém, seu consumo excessivo(acima de 4 xícaras de café/dia) pode causar irritabilidade, dor estomacal, insônia, cefaléia e palpitações cardíacas. Fontes: café, chás verde/preto e chocolate amargo.

- **Polifenóis:** pesquisas apontam sua atuação na neuroproteção, principalmente por serem fontes ricas em antioxidantes, reduzindo as chances de declínio cognitivo. Fontes: frutas, verduras roxas e verde escuras, chás verde, suco de uva, chocolate amargo(= ou > que 75% de cacau).

Nota-se que os nutrientes citados encaixam-se na tão conhecida Dieta Mediterrânea, caracterizada por possibilitar maior saúde cardiovascular, o que favorece a prática de exercícios físicos. A soma destes fatores está atrelado a maior oxigenação cerebral e interferência positiva sobre o córtex pré frontal(função executiva do cérebro), de modo a beneficiar a eficiência cognitiva e sensação de relaxamento.

Dadas as orientações nutricionais, que tal refletir e passar a planejar melhor a sua alimentação do cotidiano, pensando na saúde física e intelectual de hoje, dando-se assim mais chances para um envelhecimento saudável?

Fontes:

<https://repositorioaberto.up.pt>

<https://repositorium.sdum.uminho.pt>

<http://www.avm.edu.br>

www.scielo.mec.pt

www.nutritotal.com.br



Ministério da
Educação



Silvia Eiko Yoshioka – Nutricionista

Alimentando o seu desempenho cerebral - 2