

ROGÉRIO TUMA

## Alimentos para o cérebro

Está mais do que provado: a inteligência está ligada à qualidade e à variedade do que ingerimos no dia-a-dia

**U**ma revisão de 160 artigos comprova que não só as experiências do dia-a-dia ajudam o cérebro a se desenvolver e se aperfeiçoar. Também o tipo de substrato orgânico da nossa dieta é crucial para a nossa inteligência aumentar.

A *Nature Reviews Neuroscience* de 9 de julho publicou uma revisão de estudos de Fernando Gómez-Pinilla, da Universidade da Califórnia (Ucla), em Los Angeles, sobre a influência dos alimentos que ingerimos e a sua interferência na formação de sinapses entre os neurônios. Também avalia se diferentes dietas produzem padrões diferentes na função cerebral e mental.

Muitas das substâncias produzidas no trato gastrointestinal, durante a digestão e absorção dos alimentos, penetram no sistema nervoso e interferem na sua atividade. Também muitas substâncias que modulam a interação dos neurônios – os neurotransmissores – atuam interferindo nos processos metabólicos em outras partes do organismo. “O conhecimento dessa interação pode criar uma nova dieta, que poderá promover um melhor desempenho de nosso cérebro ou de algumas funções específicas dele”, escreve Pinilla.

**De acordo com** o autor, “a comida funciona como um químico que afeta o cérebro”. Ele analisou 160 artigos publicados em revistas científicas que relacionam a função cerebral com alimentos, sono e exercício, para entender se uma dieta pode turbinar a nossa capacidade mental.

Descobriu que os ácidos graxos do tipo Ômega 3, encontrados no salmão, castanhas e kiwi, por exemplo, podem interferir positivamente na memória e auxiliam na melhora da depressão, esquizofrenia e demência. Eles auxiliam também na re-

paração de sinapses existentes e na formação de novas ligações entre os neurônios. As sinapses são ricas em ácido docosahexaenóico, um dos ácidos graxos tipo Ômega 3, que o organismo não consegue produzir em quantidade suficiente, devendo vir essencialmente na dieta.

O autor selecionou um estudo australiano relativo a 396 crianças, cujo resul-



tado mostrou uma melhor performance na escola entre as que recebiam diariamente um aporte extra de Ômega 3, ferro, zinco, ácido fólico e vitaminas. Essas crianças também foram melhor nos testes neuropsíquicos em inteligência verbal, memória e capacidade de aprender.

Um estudo de longa duração avaliou a saúde de indivíduos que vivem em uma

vila isolada na Suíça, do seu nascimento à sua morte e toda a sua árvore genealógica, em um período superior a cem anos. Demonstrou que o tipo de alimento ingerido pode interferir até no funcionamento do cérebro de nossos descendentes, pois o número de indivíduos diabéticos e os casos de morte precoce aumentam nas gerações cujos avós pater-nos viveram em tempos de abundância.

**Dietas ricas em gorduras trans**, como frituras, salgadinhos e lanches com carne gorda e frita, atrapalham todas as funções intelectuais, portanto, deveriam ser evitadas principalmente entre os mais jovens.

Não sabemos se existe um efeito dos alimentos apenas como substrato na construção das sinapses, ou se há também uma ação de neuroproteção pelo efeito antioxidante de alguns deles. Provavelmente, os alimentos de maior destaque protegem o neurônio por um somatório de fatores.

**IN NATURA.** Faça uma lista. Nesse estudo surgiram alguns campeões: castanha, espinafre, kiwi, salmão e blueberry – mirtilo no Brasil – são alguns dos alimentos que devem fazer parte da dieta de um pretense gênio.

Vários estudos comprovam a eficiência de suplementos vitamínicos como o ácido fólico e a vitamina E, capazes de atrasar o processo de declínio da função intelectual decorrente da idade e trauma cerebral, assim como o tempero indiano curry e o mesmo Ômega 3. O curry é uma das explicações de a Índia ter um número

proporcionalmente menor de doentes com demência do tipo Alzheimer.

Utilizar multivitamínicos pode não ter o mesmo resultado que a ingestão de alimentos ricos nesses elementos. A oferta *in natura* por uma dieta rica e variada é a melhor e a primeira escolha. Faça uma boa dieta, por você e até pela saúde dos seus netos. ■

“Se A é igual a sucesso na vida, então A é igual a X vezes Y vezes Z. Sendo X igual a trabalho, Y igual a diversão e Z igual a manter a boca fechada” ALBERT EINSTEIN