

ROGÉRIO TUMA

Calma no café da manhã

Uma pesquisa derruba o mito de que um desjejum bem reforçado melhoraria o desempenho do cérebro

INÓCUO. O consumo exagerado de açúcares pode até fazer mal



Quem nunca falou ou ouviu: “Filhinho, tome o seu café da manhã reforçado para ir bem na prova”? Mas o mito de que um café da manhã rico em carboidratos significa energia para o cérebro está caindo por terra. Um recente estudo publicado na revista *Nutrition Bulletin* por Leigh Gibson, da Universidade Roehampton, em Londres, Reino Unido, avalia quanto o açúcar ingerido no café da manhã interfere na função cerebral e revisa todos os trabalhos científicos sobre o assunto produzidos nos últimos 25 anos. Gibson conclui que comer alimentos ricos em açúcar no café da manhã para melhorar o desempenho cerebral é, no máximo, inócuo e pode até ser prejudicial.

Normalmente, quando comemos alimentos com muito açúcar, o que ocorre é um pico no nível de glicose no sangue. Porém, no sistema nervoso essa glicose é absorvida pelos astrócitos, células cerebrais que dão suporte aos neurônios. Nelas, o açúcar extra é armazenado e não vai diretamente para o neurônio. Algumas poucas pessoas, que têm controle da

glicemia ruim, apresentam um pico de oferta de glicose para o neurônio. Ainda assim, há uma melhora na função cerebral relacionada apenas à memória verbal, e de pouca duração.

Os astrócitos controlam o nível de açúcar no líquido que nutre os neurônios. Normalmente, esse nível é pelo menos 30% abaixo do nível sanguíneo. Quando o cérebro precisa de mais energia, os astrócitos liberam o açúcar armazenado. Se essa reserva está em baixo nível, o próprio cérebro controla o nível no sangue, produzindo hormônios que retiram o açúcar armazenado no fígado para utilizá-lo. Esse complexo sistema é conhecido como eixo límbico hipotálamo-hipofisário adrenal. Envolve a hipófise, a glândula supra-renal e a produção de corticóide pelo próprio organismo.

Esse sistema é difícil de ser enganado, isto é, por mais açúcar que se coma, o organismo apresenta um pico na glicemia seguido por um rápido descenso provo-

cado pela insulina produzida no pâncreas, pois a energia em excesso vai para o músculo e o fígado, e o nível de açúcar que chega ao cérebro não varia quase nada. Portanto, a oferta de energia para o cérebro é muito bem controlada.

No estudo desenvolvido por Gibson, um grupo de voluntários recebia no café da manhã alimentos que continham alto índice glicêmico. O índice glicêmico mede quão rápido o alimento ingerido libera o açúcar contido nele. Quanto mais rápido o açúcar sobe no sangue ao ingerirmos determinado alimento, maior é o seu índice glicêmico. Um segundo grupo recebia alimentos com baixo índice glicêmico e um terceiro não comia nada no café da manhã.

A seguir, os voluntários eram testados com uma lista de palavras que deveriam ser memorizadas. Os que não comiam nada tinham uma performance pior, mas quem melhor lembrava as palavras era o grupo que ingeria alimentos com baixo índice glicêmico, isto é, que não apresentavam picos de açúcar no sangue.

Quando o cientista testou a atenção dos voluntários utilizando reconhecimento de cores e palavras, os que estavam em jejum se saíram melhor. Os que comeram alimentos com baixo índice glicêmico ficaram em segundo lugar, deixando por último os que se empapuçaram de açúcar. Isso explica por que provavelmente o jejum faz o estômago liberar uma proteína, a gre-

lina, que atua no sistema nervoso deixando-nos mais atentos.

Mesmo provando que se alimentar de manhã era importante, o doutor Gibson avaliou qual dose de açúcar ingerido fazia diferença. Descobriu que apenas 25 gramas são suficientes para “turbinar o

cérebro”. Mais do que isso pode ser prejudicial, principalmente se estivermos ansiosos de manhã. Portanto, nada de chocolate para o café da manhã antes do teste ou da entrevista. Uma refeição leve faz o serviço, mata a fome e nos deixa suficientemente alertas para cometer menos erros. ■

“Existe alguém suficientemente sábio para aprender com a experiência dos outros?”

VOLTAIRE (1694-1778)