

Saúde



FOTOS: ISTOCK

CARDÁPIO **poderoso**

Estudo reforça os benefícios da dieta mediterrânea para a saúde ao associá-la a uma menor perda de células cerebrais durante o envelhecimento

Daniela Nucci

daniela.nucci@rac.com.br

Rica em frutas, verduras, grãos integrais e gorduras saudáveis, a dieta mediterrânea sempre foi associada à prevenção de doenças, mas uma nova pesquisa vem reforçar ainda mais os benefícios dela à saúde. Segundo um estudo recente da Universidade de Edimburgo, na Escócia, esse tipo de alimentação é capaz de conservar a juventude do cérebro na velhice. Publicado na revista *Neurology*, da Academia Americana de Neurologia, ele mostrou que pessoas que seguiram a dieta mantiveram mais volume cerebral durante um período de três anos do que aquelas que não aderiram ao cardápio. A pesquisa também revelou que o sistema nervoso de idosos que obedeceram as indicações é menos limitado em comparação ao de outros. “Quando envelhecemos, o cérebro se limita e perdemos células nervosas. Tudo isso influencia na memória e na aprendizagem. Nossa pesquisa adicionou outro fator a essa questão e evidenciou o impacto positivo da dieta mediterrânea na saúde do cérebro”, informa o coordenador do estudo, Michelle Luciano.

Os pesquisadores voltaram suas atenções a idosos com função cognitiva normal para verificar se a dieta estaria ligada a uma menor perda de células cerebrais durante o envelhecimento. Eles começaram a analisar a alimentação de 967 pessoas quando elas estavam com cerca de 70 anos. Aos 73, 562 delas tiveram o cérebro analisado em uma ressonância magnética para medir seu volume total, o volume de matéria cinzenta e a espessura do córtex (camada exterior do cérebro). Desse grupo, 401 retornaram para uma segunda ressonância aos 76 anos.

Nesse período, os que não seguiram corretamente a dieta mediterrânea registraram perda de material cinzento 0,5% maior.

Os resultados permaneceram iguais quando os estudiosos se ajustaram a outros fatores que poderiam afetar o volume cerebral, como idade, escolaridade, diabetes ou hipertensão arterial. No entanto, não foi encontrada uma relação direta entre algum componente específico da dieta e a desaceleração do envelhecimento do cérebro. “É possível que um dos alimentos da dieta tenha esse impacto ou pode ser a combinação de todos. Nosso estudo evidencia como uma dieta saudável dá proteção de longa duração”, diz Luciano.

O que é que ela tem?

Composta por alimentos típicos das regiões banhadas pelo Mar Mediterrâneo, como Itália, Espanha, Grécia e Egito, a dieta é praticamente completa no quesito manutenção da saúde, repleta de nutrientes especiais e protetores. “Tem uma quantidade adequada de gorduras boas para o organismo, incluindo o cérebro. Essas substâncias protetoras são potentemente antioxidantes e possuem vários minerais importantes para o organismo, além de vitaminas A, C e do complexo B”, explica a nutricionista clínica do Hospital de Clínicas da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**, Salete Brito.

Na opinião do professor de nutrição da **Unicamp** Dennys Cintra, a dieta mediterrânea é a mais equilibrada do mundo. “Ela inclui uma quantidade razoável de gordura saturada, mas também tem uma quantidade boa de gordura monoinsaturada. Outro ponto importante é o consumo moderado de vinho, assim como a ingestão de castanhas e frutas secas. Como esses alimentos têm muitas fibras e ação antioxidante, fazem bem não só para a mente, mas para o corpo todo”, frisa. Segundo ele, o cardápio mediterrâneo é fácil de seguir e pode ser indicado para todas as idades. **(Com informações da Agência Ansa)**

ALIADOS DA MEMÓRIA

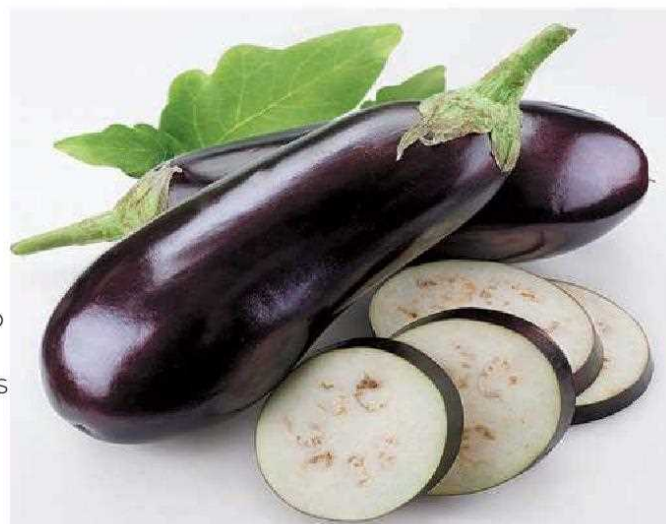
AZEITE

Segundo a nutricionista Salete Brito, o azeite de oliva contém ômega-9, gordura monoinsaturada com alto poder antioxidante que auxilia na proteção do organismo e contribui para retardar o envelhecimento – ela protege o cérebro da produção de radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento celular. “Além disso, é importante para a manutenção da saúde da bainha de mielina do cérebro, uma estrutura que auxilia os neurônios na transmissão dos sinais nervosos”, informa.



BERINJELA

Sua casca possui flavonoides, principalmente rutina e naringenina. Esses pigmentos são responsáveis pela cor do fruto e atuam como redutores da síntese de colesterol. “A berinjela não deve ser misturada ao suco de laranja porque os ácidos cítrico e ascórbico (vitamina C) quebram a molécula funcional dos flavonoides”, esclarece o professor Dennys Cintra.



SEMENTES OLEAGINOSAS

Nozes, amêndoas, macadâmias, amendoins e outras variedades de castanha contêm ácidos graxos que desempenham importantes ações no organismo. Segundo Cintra, o ácido graxo oleico, abundante nesses alimentos, tem atividade anti-inflamatória, contribui para o controle nervoso da fome e auxilia na liberação de insulina pelo pâncreas, entre outros benefícios. “A macadâmia, por exemplo, contém o ácido palmitoleico, que parece ser adjuvante no controle da fome”, cita.



CEREJA, MIRTILO E MORANGO

São ricos em antocianina, substância responsável por suas cores e que protege o cérebro da oxidação e, portanto, do envelhecimento precoce. Também contêm vitamina C, que é antioxidante e participa da produção de energia, fundamental para o bom funcionamento do cérebro. “Essas frutas ainda possuem vitaminas do complexo B, que têm função importante nos estímulos nervosos do cérebro e ajudam a manter a saúde da bainha de mielina”, pontua Salete.



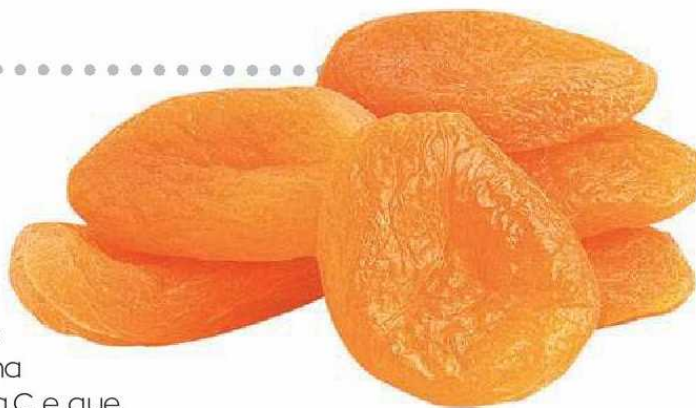
ERVAS

Na dieta mediterrânea, as ervas são bastante utilizadas como condimentos. “O manjericão é rico em óleos essenciais que aumentam a produção de nossas enzimas antioxidantes. Já o orégano possui substâncias capazes de inibir a proliferação viral e bacteriana”, afirma Cintra.



FRUTAS SECAS

O destaque fica para o damasco, conhecido no Norte da China desde 2000 a.C e que se espalhou pelos países do Mediterrâneo. De acordo com o professor da [Unicamp](#), ele é rico em fibras solúveis, auxiliando no trânsito intestinal, e em betacaroteno, que tem ação antioxidante potente.



PEIXES

Os peixes, principalmente os de águas profundas, são ricos em ômega-3, que tem ação antioxidante, auxilia o cérebro no combate à produção dos radicais livres e é importante para a manutenção da saúde da bainha de mielina. “Ainda são ricos em cálcio, que tem ação na transmissão das informações entre os neurônios, e magnésio, responsável pelos impulsos nervosos”, diz Salete. Outro nutriente é o zinco, antioxidante que favorece o combate contra a produção de radicais livres e mantém a defesa das células cerebrais em alta. Peixes também são fontes de proteína, importante para a manutenção das estruturas cerebrais, e vitaminas do complexo B, especialmente cianocobalamina (B12) e ácido fólico (B9), que também têm função importante nos estímulos nervosos do cérebro e contribuem para a manutenção da saúde da bainha de mielina.

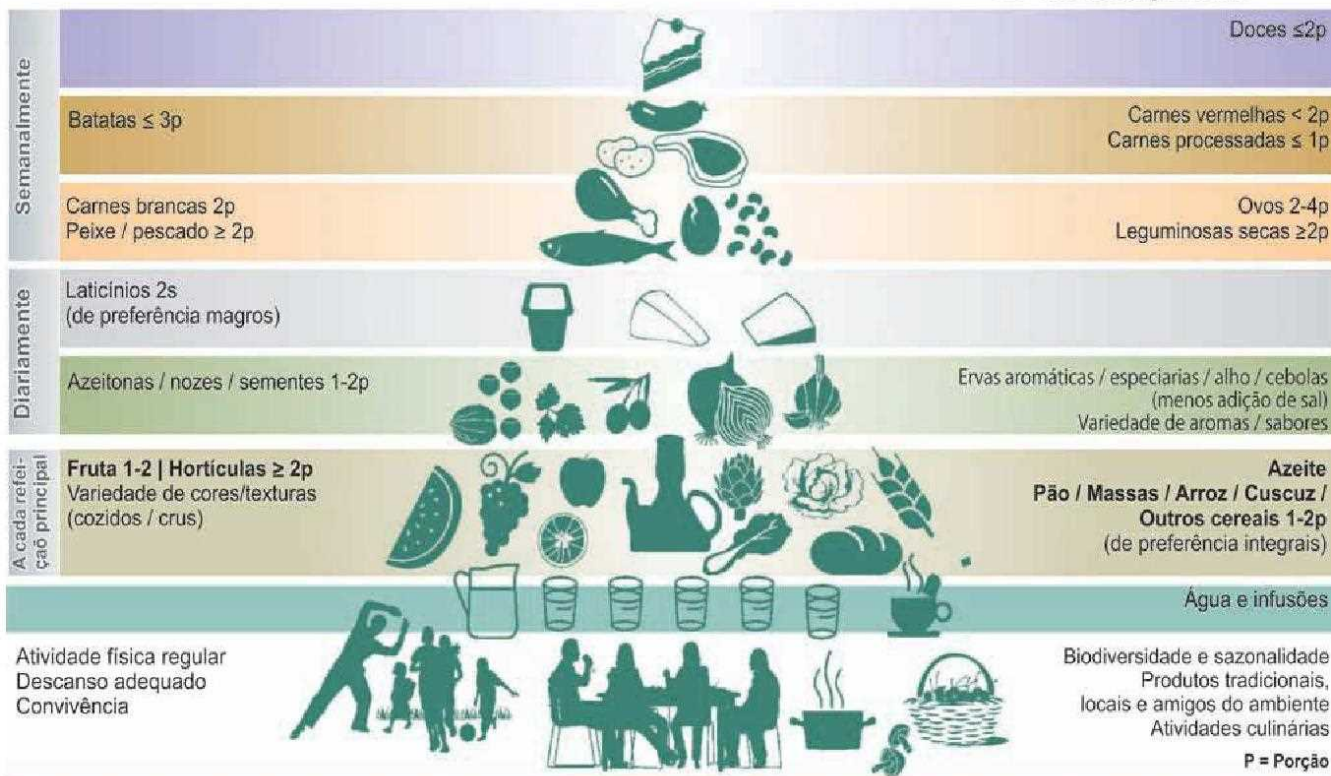


FONTE: FUNDAÇÃO DIETA MEDITERRÂNEA

A Pirâmide da Dieta Mediterrânea: um estilo de vida para os dias de hoje

Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais
 Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



ROMÃ

Mesmo não sendo um alimento clássico entre os que compõem a dieta mediterrânea, apesar de ter sua origem descrita em países como Grécia e Turquia, é válida por seus interessantes efeitos biológicos. “É extremamente rica em flavonoides, capazes de atuar em diversos mecanismos celulares de proteção, agindo como anti-inflamatório e antioxidante. Alguns estudos mostraram a capacidade antiproliferativa da fruta, por reduzir taxas de multiplicação de células tumorais”, informa Cintra.



TOMATE



Contém licopeno, que ajuda na proteção das estruturas cerebrais, contribuindo para a integridade da saúde cerebral e o combate do envelhecimento desse órgão. Responsável pela cor vermelha, a substância é melhor liberada quando submetida a cocção. “Por isso é que na alimentação de italianos e gregos, o tomate é bastante utilizado na forma de molhos. Se utilizado em salada, ele deve ser muito bem mastigado”, diz Salete. O fruto também é rico em vitamina C, antioxidante e auxiliar no retardo do envelhecimento do organismo e, conseqüentemente, das estruturas cerebrais.

UVA

É rica em resveratrol, fundamental no combate ao envelhecimento precoce por reduzir a produção de radicais livres. “Esse antioxidante é encontrado em quantidades consideráveis nas uvas vermelhas e bordôs e em menor quantidade nas verdes. O ideal é consumir a uva processada em suco ou vinho, porque o resveratrol é liberado em maior quantidade na fermentação”, orienta Salete. O suco indicado é o natural, sem açúcar nem conservantes, e o vinho deve ser consumido com moderação, pois o álcool contribui para a perda de estruturas cerebrais e para o envelhecimento precoce desse órgão – o recomendado por dia é uma taça no almoço e uma no jantar.

