

## NADA DE SUPLEMENTOS

# Comidas que melhoram concentração

A busca “suplementos para memória” alcança incriveis 562 mil resultados no Google. O grande número alerta para uma prática perigosa: o uso de suplementos nutricionais para render mais no trabalho ou nos estudos. Mas não caia nessa. A prática é desaconselhada por especialistas devido à falta de comprovação científica. Uma das únicas fontes comprovadas para melhorar memória, concentração e raciocínio está no seu prato. Alimentos presentes na mesa dos brasileiros como feijão, carne e folhas verde-escuras são, por si só, capazes de fortalecer os neurônios e, inclusive, prevenir o mal de Alzheimer.

“Existe um movimento de prescrição de suplementos de forma indiscriminada no nosso País. Mas, com a alimentação, a gente consegue obter esses nutrientes e esses benefícios, sem suplementação”, alerta Ana Carolina Vasques, professora de nutrição clínica da **Universidade Estadual de Campinas** (Unicamp). A verdade é que

não há evidências científicas sólidas de que a suplementação de nutrientes faça bem ao cérebro, exceto nos casos em que há carência de algum nutriente.

Quem diz isso é a prestigiada Sociedade Europeia de Nutrição Clínica e Metabolismo (ESPEN, na sigla em inglês), que publicou, em dezembro de 2015, diretrizes sobre alimentação para pacientes com demência. No artigo, a organização é enfática. “Suplementos orais são recomendados para melhorar mediadores nutricionais, mas não para corrigir danos ou para prevenir o declínio cognitivo”, dizem os pesquisadores. Em outras palavras, não há provas de que ingerir um nutriente para além do necessário vá fazer bem ao organismo - apenas se ele está em falta.

“Um cardápio adequado turbinava a resposta cognitiva. Do mesmo jeito, uma dieta inadequada pode prejudicar o desempenho cerebral”, elucida a nutricionista clínica Sinara Menezes. Os alimentos maléficos você sabe de cor e

salteado: enlatados, embutidos, ultraprocessados, doces, frituras e refrigerantes. Ao ingeri-los no dia a dia, você deixa de comer comidas saudáveis - e, com isso, deixa de colocar para dentro do organismo substâncias que fazem bem ao cérebro.

## Colina

Essencial para o funcionamento das células do corpo todo, no cérebro a colina ajuda na síntese da acetilcolina, um dos principais neurotransmissores, responsável por armazenar informações. “A deficiência dessa vitamina pode prejudicar a memória, a coordenação motora e o aprendizado”, diz a nutricionista Sinara Menezes. Tanto é que pacientes com Alzheimer ou demência têm deficiência crônica de acetilcolina, explica Ana Carolina Vasques, professora de nutrição da **Unicamp**. “A colina participa como componente estrutural da membrana que envolve o neurônio”, diz a professora. Onde encontrar: ovos, carne vermelha, leite, amendoim, abacate, trigo,

soja e folhas verde-escuras.

## Magnésio

Ele afeta diretamente mecanismos bioquímicos fundamentais para a atuação dos neurônios. Há estudos feitos com ratos mostrando que a ingestão deste mineral protege a cognição, diz Ana Carolina Vasques, da **Unicamp**. “Em um estudo, o magnésio ingerido por ratos com dor crônica preveniu e restaurou os déficits de memória de curto prazo”, diz a professora, que ressalta que humanos devem usar suplementos apenas se tiverem carência de magnésio. “Ele está interligado a mais de 350 reações enzimáticas no organismo”, explica a nutricionista Sinara Menezes. “É um desses processos é a produção da acetilcolina, para a qual o magnésio é fundamental”, acrescenta. Onde encontrar: peixes, semente de abóbora, castanhas, nozes, amendoim, feijão, lentilha, grão-de-bico, aveia, chocolate rico em cacau e vegetais de folhas verdes.