



Abril

# SAÚDE

É VITAL

SAUDE.ABRIL.COM.BR

ESPECIAL  
LONGEVIDADE



**VACINA  
NÃO TEM  
IDADE**

As picadas  
obrigatórias  
após os 60

**A DIETA  
DE QUEM  
VIVE MAIS**

O que comem  
as pessoas que  
passam dos 100

# ALIMENTE SUA MEMÓRIA

Os 10 itens que não podem faltar no cardápio se  
você deseja melhorar o foco e preservar as lembranças

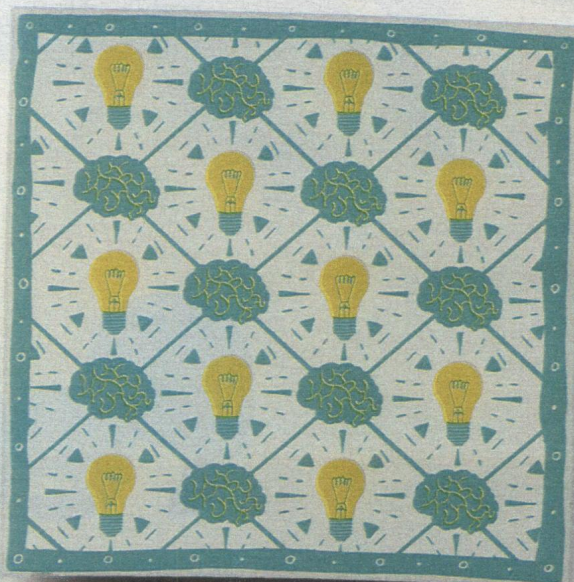
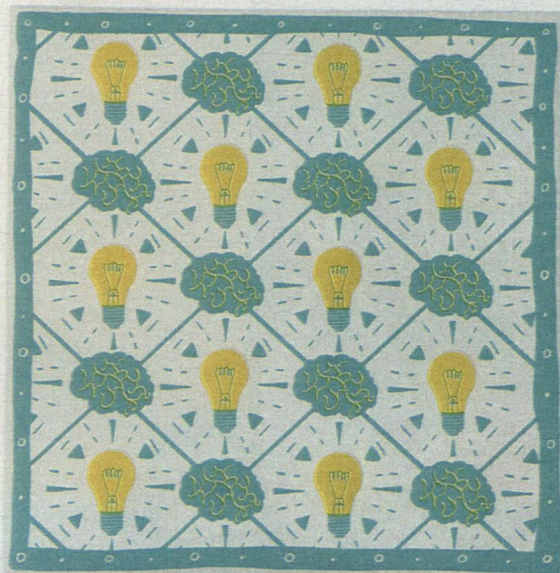
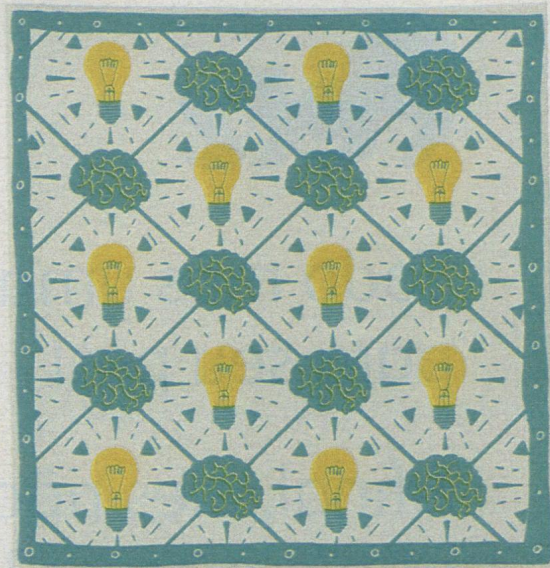
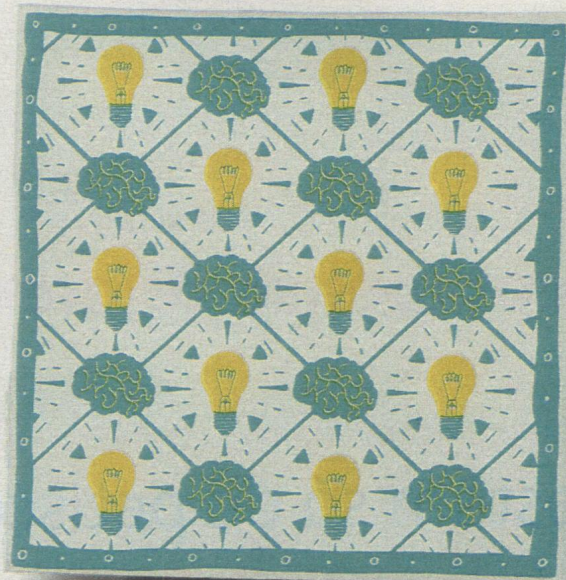


R\$ 14,00  
nº 423

**INCONTINÊNCIA URINÁRIA:  
COMO SE LIVRAR DELA**

**SIM, DÁ PARA PREVENIR  
A PERDA DE VISÃO**

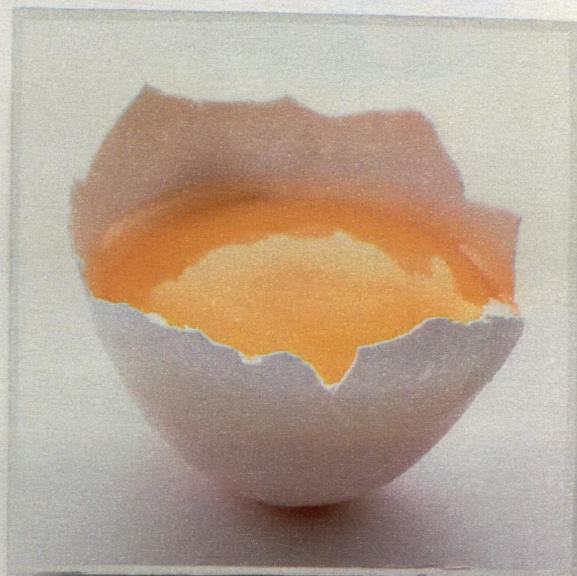
**APARELHOS AUDITIVOS:  
A NOVÍSSIMA GERAÇÃO**

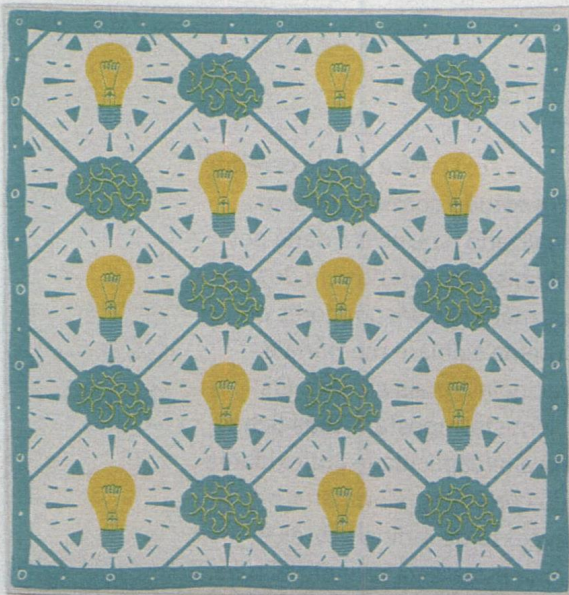


# ALIM SUA ME

*Alguns ingredientes têm mesmo massa cinzenta. E elegê-los para o para melhorar o raciocínio, ganhar*

por REGINA CÉLIA PEREIRA | design

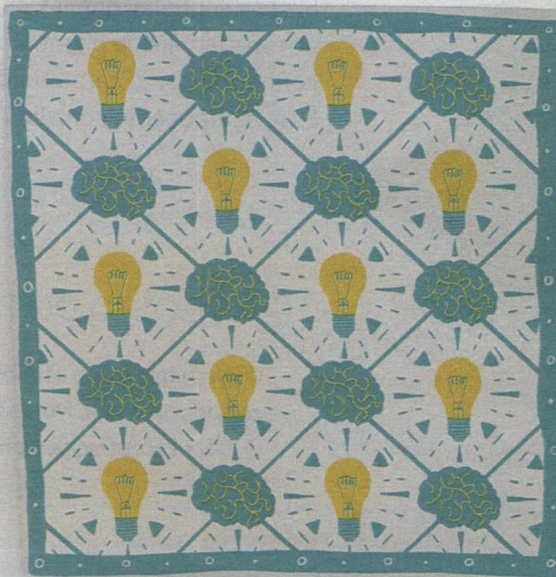
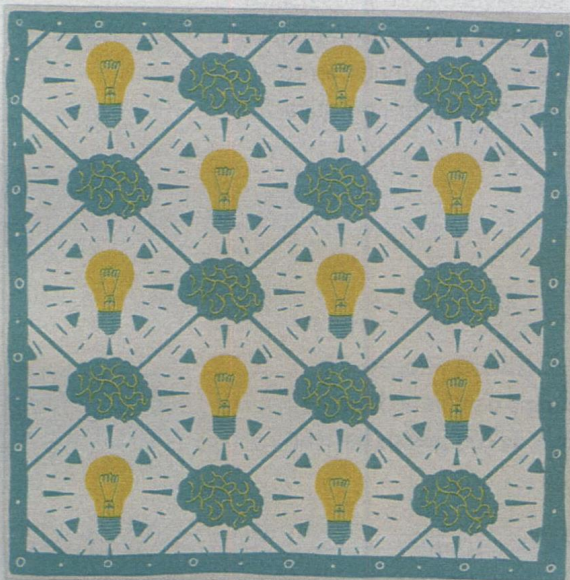
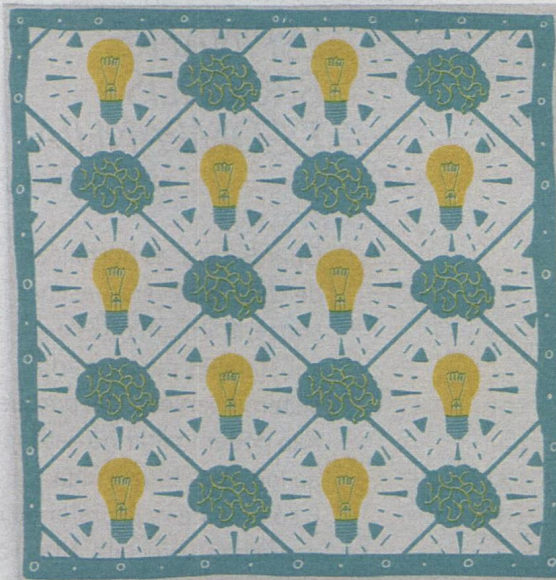




# ENTE MÓRIA

Uma afinidade especial com a  
cardápio é uma jogada de mestre  
para manter o cérebro e preservar as lembranças

RENANDA DIDINI | ilustração: BIA MELO





1

## ESPINAFRE, BRÓCOLIS E COMPANHIA

Guarde esta: as hortaliças de coloração verde-escuro concentram um mix de substâncias parceiras do sistema nervoso, daí porque não podem faltar no cardápio ao longo de toda a vida. É só escolher sua preferida e caprichar na receita. Mas vale ter em mente que o espinafre merece destaque. Ele fornece bastante luteína, que faz parte de uma família de pigmentos conhecida como carotenoides. Esse componente contribui

(e muito!) para a saúde cerebral. Em estudo com 60 pessoas, realizado na Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, os maiores consumidores de luteína exibiam memória e raciocínio mais afiados. Os cientistas apostam suas fichas na alta capacidade antioxidante do composto. Combater o excesso de radicais livres é uma estratégia primordial para a cabeça, já que o estresse oxidativo abre as portas para danos aos neurônios e às perdas cognitivas. E as benesses dos verdinhos não param por aí. Além do afamado espinafre, a couve, a rúcula e os brócolis oferecem ácido fólico, vitamina que resguarda a massa cinzenta e ajuda a reduzir o risco de demências. Ela também aparece em vários estudos por atuar em prol do DNA das células cerebrais. A nutricionista Evie Mandelbaum, especialista em gerontologia de São Paulo, afirma que nunca é tarde para incluir esses ingredientes na rotina. "Mas quem tem uma história de alimentação saudável e exercícios físicos já conta com uma poupança para um envelhecimento bem-sucedido", enfatiza.

### AO GOSTO DO FREGUÊS

**Os vegetais ficam ótimos em sucos, saladas, refogados e cozidos no vapor. Mas não deixe tempo demais no fogo. O calor excessivo pode reduzir o teor de compostos bacanas.**



2

## ABACATE

"Abacateiro serás meu parceiro solitário nesse itinerário da leveza pelo ar." Seja nos versos de Gilberto Gil, seja nas receitas doces ou salgadas, o fato é que o abacate deveria fazer parte do dia a dia. Apesar das calorias, a polpa cremosa é um concentrado de substâncias que, entre inúmeras funções, blindam a massa cinzenta. "O fruto é rico em vitaminas B6, B12, C e E, além de selênio, luteína, colina e outros compostos fundamentais para os neurônios", elenca o nutrólogo e cientista de alimentos Edson Credidio, que pesquisou o fruto na [Universidade Estadual de](#)

### AQUI TEM GORDURA DAS BOAS

- Azeite de oliva
- Amêndoa
- Amendoim
- Castanha-do-pará
- Gergelim
- Óleo de canola

[Campinas \(Unicamp\)](#), no interior paulista. A deliciosa consistência denuncia seu alto teor de gordura, que, diga-se, é das boas. Trata-se da monoinsaturada, que protege as artérias, garantindo ótimo fluxo sanguíneo inclusive para o cérebro. Um estudo americano aponta uma ligação desse tipo gorduroso com a melhor funcionalidade de uma área na cuca que tem papel crucial na concentração e no aprendizado. A conclusão é que o nutriente aperfeiçoa as conexões entre os neurônios presentes na chamada rede de atenção dorsal do cérebro. Só não rola exagerar.



3

## SUCO DE UVA

Encha seu copo com suco de uva roxa integral e faça um brinde: vida longa aos polifenóis! São esses os compostos responsáveis pela fama da bebida. Em Porto Alegre, um experimento realizado com 35 idosas comprovou que o consumo diário de 400 mililitros melhora a função cognitiva. "Os polifenóis penetram a barreira hematoencefálica, que protege o cérebro, e inibem danos ligados ao excesso de radicais livres", conta a biomédica Caroline Dani, do Centro Universitário Metodista IPA e uma das autoras da pesquisa. Não bastasse, eles promovem um aumento nos níveis de BDNF, proteína que estimula novas conexões entre as redes de neurônios, bem como a renovação dessas células. Apesar de a fruta em si conter as aclamadas substâncias, a bebida concentra maior quantidade, pois nela há polpa, casca e semente. E não se esqueça: tem que ser suco 100% integral, combinado? ☺



4

## AZEITE DE OLIVA

Memorize este nome: oleocantal. A nutricionista Vanderli Marchiori, presidente da Associação Paulista de Fitoterapia, relata que já há evidências de que a substância reduz o risco de Alzheimer. Mas nem só de oleocantal se faz o azeite de oliva. Ele concentra gordura monoinsaturada e uma porção de antioxidantes. Não à toa ter recebido a alcunha de defensor da memória. Quem corrobora essa tese é uma equipe da Universidade Temple, nos Estados Unidos, que demonstrou, em animais, que o legítimo óleo de azeitona impede a proliferação das placas beta-amiloides. Essas estruturas estão associadas à destruição dos neurônios e à interrupção da comunicação entre eles (as sinapses), desencadeando a doença que provoca o esquecimento. Vanderli sugere ao menos uma colher de sopa diária do tipo extravirgem.



5

## CHÁ

“Recordo (creio) suas mãos delicadas de trançador. Recordo próximo dessas mãos um mate...” O trecho vem do conto *Funes, o Memorioso*, e — vai saber? — revela um dos segredos do personagem criado pelo argentino Jorge Luis Borges (1899-1986). Funes tinha uma memória sobrenatural, lembrava-se de tudo, nos mínimos detalhes... Seria por causa do chá? Ficções à parte, não é de hoje que ele está entre os ingredientes com ação neuroprotetora — especialmente o tipo verde.

A bebida, de sabor levemente adstringente, é feita com a erva *Camellia sinensis*, espécie asiática que guarda a epigalocatequina galato, ou EGCG. “É um potente antioxidante. E o chá-verde contém ainda cafeína e L-teanina, entre outros compostos”, destaca a biogerontóloga Ivana Cruz, professora da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Há comprovação de que essa rica mistura ajuda a barrar agressões ao hipocampo, uma das principais regiões cerebrais associadas à memorização e ao aprendizado. Um trabalho japonês, da Universidade de Shizuoka, indicou que o consumo cotidiano de chá-verde foi eficaz no combate ao declínio cognitivo em idosos. Outras pesquisas sugerem que as substâncias da erva ajudam a evitar a deposição das placas ligadas ao Alzheimer e até colaboram com a formação de novos neurônios. Os benefícios, aliás, viriam até por vias indiretas. “Uma revisão de estudos mostra impacto na ansiedade, o que também melhora a cognição”, conta a professora Ivana.

### QUAL O MELHOR?

**Camomila, hortelã e erva-cidreira são infusões que favorecem a digestão e o sono, mas não têm relação com a memória. E, ainda que os chás branco, vermelho, mate e outros à base de *Camellia sinensis* ofereçam as substâncias do verde, todos estão longe de exibir a mesma quantidade da badalada bebida.**



6

## PEIXE

Anote e cole na porta da geladeira: salmão, atum, sardinha, arenque e cavalinha devem aparecer pelo menos duas vezes por semana no cardápio. Essa é a sugestão da nutricionista Lara Natacci, da clínica Dietnet, na capital paulista. Se antigamente se falava dos pescados como fontes exímias de fósforo, um nutriente caro ao cérebro, hoje o que se enaltecem são os teores de ômega-3. Essa gordura do time das poli-insaturadas é reverenciada por diversos motivos. E um deles tem a ver

com a cuca. “O ômega-3 atua na conexão entre os neurônios, facilitando a plasticidade sináptica”, afirma Lara. Em resumo: a conversa entre essas células flui tranquilamente. A gordura auxilia ainda na produção de neurotransmissores e tem ação anti-inflamatória, deixando o caminho livre para células do cérebro se regenerarem. Inclusive não faltam pesquisas que colocam os ácidos graxos poli-insaturados como soldados de primeira linha na luta contra o próprio Alzheimer.

## NA COZINHA

A dica é aproveitar a pele do peixe, onde há altas doses de ômega-3. Já o modo de preparo vai do gosto do freguês. Mas não é para comer fritura toda hora ou grelhar até passar do ponto. Isso forma aminas heterocíclicas, moléculas perigosas para as células nervosas.

7

## NOZES, CASTANHAS E AFINS

Elas esbanjam selênio. “E há uma forte relação entre a deficiência desse nutriente e o surgimento de problemas cognitivos durante o envelhecimento”, diz Hércules Rezende, nutricionista e neurocientista da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Vitamina E e gorduras boas completam a receita neuroprotetora das oleaginosas. Estudos revelam que o consumo desses alimentos interfere nas ondas cerebrais envolvidas com a retenção de informações e o aprendizado. E que tal apostar nas brasileiríssimas castanha-do-pará, de caju e da menos conhecida baru? Claro: nozes, amêndoas e pistaches são outras ótimas opções para não cair na mesmice. Lara Natacci indica meia xícara ou um punhado por dia. ☺

8

## CHOCOLATE AMARGO

Bombons e tabletes são sinônimo de felicidade, e a ciência já mostra que o bem-estar emocional é um guardião do cérebro. Mas é preciso esclarecer que os atributos do chocolate são, na verdade, originários de sua principal matéria-prima, o cacau. É a composição do fruto que está por trás de efeitos antioxidantes e promotores da boa circulação sanguínea. "Substâncias como teobromina, cafeína, teofilina e alcaloides purínicos podem atuar como estimulantes no sistema nervoso", conta Hércules Rezende. E uma revisão italiana recente, publicada no periódico *Frontiers in Nutrition*, comprova tal habilidade. A pesquisa cita efeitos positivos sobre a memória de trabalho, cognição, atenção e, de quebra, na redução do risco de problemas cardíacos. "A quantidade adequada de chocolate não está

bem estabelecida, mas alguns estudos falam em 30 ou 40 gramas do tipo amargo por dia", relata a nutróloga Andreia Pereira, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo. A médica faz questão de frisar que abusos culminam no aumento do peso.

### MAIS CACAU, POR FAVOR

Como os benefícios do chocolate vêm dos flavonoides do cacau, quanto maior a concentração do fruto na barra, melhor. O tipo meio amargo apresenta até 60%, já os amargos de verdade devem ter a partir de 70%. "Uma dica é comer o de 70% e um pedacinho do ao leite para que o sabor mais doce predomine", orienta Vanderli.





9

## OVO

Você deve se recordar que ele figura entre os alimentos mais injustiçados de todos os tempos — sua culpa era carregar muito colesterol. Agora, assistimos ao seu livramento, já que estudos o safaram da pecha de vilão das doenças cardiovasculares. Que sorte (também!) para a nossa cabeça. Excelente fonte de proteínas, com destaque para a albumina, o alimento possui preciosidades como a luteína, aquele pigmento que pertence ao grupo dos carotenoides. E, conforme contamos lá atrás, sobram evidências de seu papel contra o declínio cognitivo. A gema do ovo também está repleta de colina, uma das vitaminas

do complexo B — cada vez mais famosa por auxiliar na consolidação da memória. “Trata-se de um nutriente essencial para a formação do neurotransmissor acetilcolina, importante regulador do aprendizado no córtex cerebral”, explica o professor Hércules. Em testes com animais, já se viu que a deficiência de colina pode afetar o funcionamento interno de células no cérebro. E esse desarranjo repercute negativamente na cognição. Para quem está com exames em ordem e não tem nenhuma restrição médica, dá para colocar a gema no cardápio diariamente. Desde o café da manhã, na omelete, passando pelo almoço ou jantar e nos lanches, o ovo entra em uma porção de receitas. E fique tranquilo: os teores de colina se mantêm mesmo quando o alimento passa pelo fogo. Portanto, abuse da criatividade na cozinha.

## ALÉM DA GEMA

Conheça outras fontes de colina

- Fígado bovino
- Gérmen de trigo
- Grãos de soja
- Carne de porco
- Abacate

10

## CAFÉ

Apesar de a bebida carregar dezenas de compostos, caso dos fenólicos (que, veja, turbinam a bioquímica cerebral), a cafeína ainda é a estrela. Pesquisas revelam um elo entre a substância e a diminuição dos níveis das famigeradas placas beta-amiloides. “Isso explicaria seu efeito protetor contra as demências”, diz Ivana Cruz. Mas o exagero nos goles não é bacana. Cafezinhos além da conta estão por trás de insônia, taquicardia e nervosismo, especialmente para os mais sensíveis. O ideal é saborear, no máximo, cinco xícaras ao dia. A professora da UFSM ressalta que os alimentos devem surgir à mesa, sim, devido a suas propriedades benéficas, mas também pelo prazer que propiciam. Aliás, a festejada cafeína dá as caras em outras opções. “Aqui no Sul, os gaúchos tomam o chimarrão para despertar. Já no Amazonas, as bebidas com o pó de guaraná são bem populares”, nota. Sem sacrifícios, a cabeça responde ainda melhor. ●

