

ciência para viver melhor

Alimentos que ajudam a pensar

Refrigerantes no café da manhã costumam prejudicar a capacidade cognitiva; a ingestão de ovos e salada no almoço favorece a memória; chia e castanhas previnem Alzheimer.

Já os produtos industrializados podem afetar o humor, nos tornando mais ansiosos e agressivos

por Valéria Alvim, jornalista

Provavelmente quando você escolhe o que vai comer não imagina que sua decisão vai influenciar sua capacidade de concentração, a maneira como capta e fixa informações ou mesmo sua disposição para aprender. Descobertas científicas recentes mostram, porém, que aquilo que ingerimos pode influir na maneira como raciocinamos e nos relacionamos com o mundo, já que o cérebro é o órgão mais exigente do corpo – e tem algumas necessidades dietéticas específicas. Não é de estranhar, portanto, que mantê-lo adequadamente alimentado favoreça mecanismos cognitivos e mnemônicos. Uma providência que pode contribuir, logo cedo, para a acuidade do desempenho intelectual é tomar café da manhã.

Pesquisa desenvolvida pela doutora em nutrição Barbara Stewart-Knox, professora da Universidade de Ulster, no



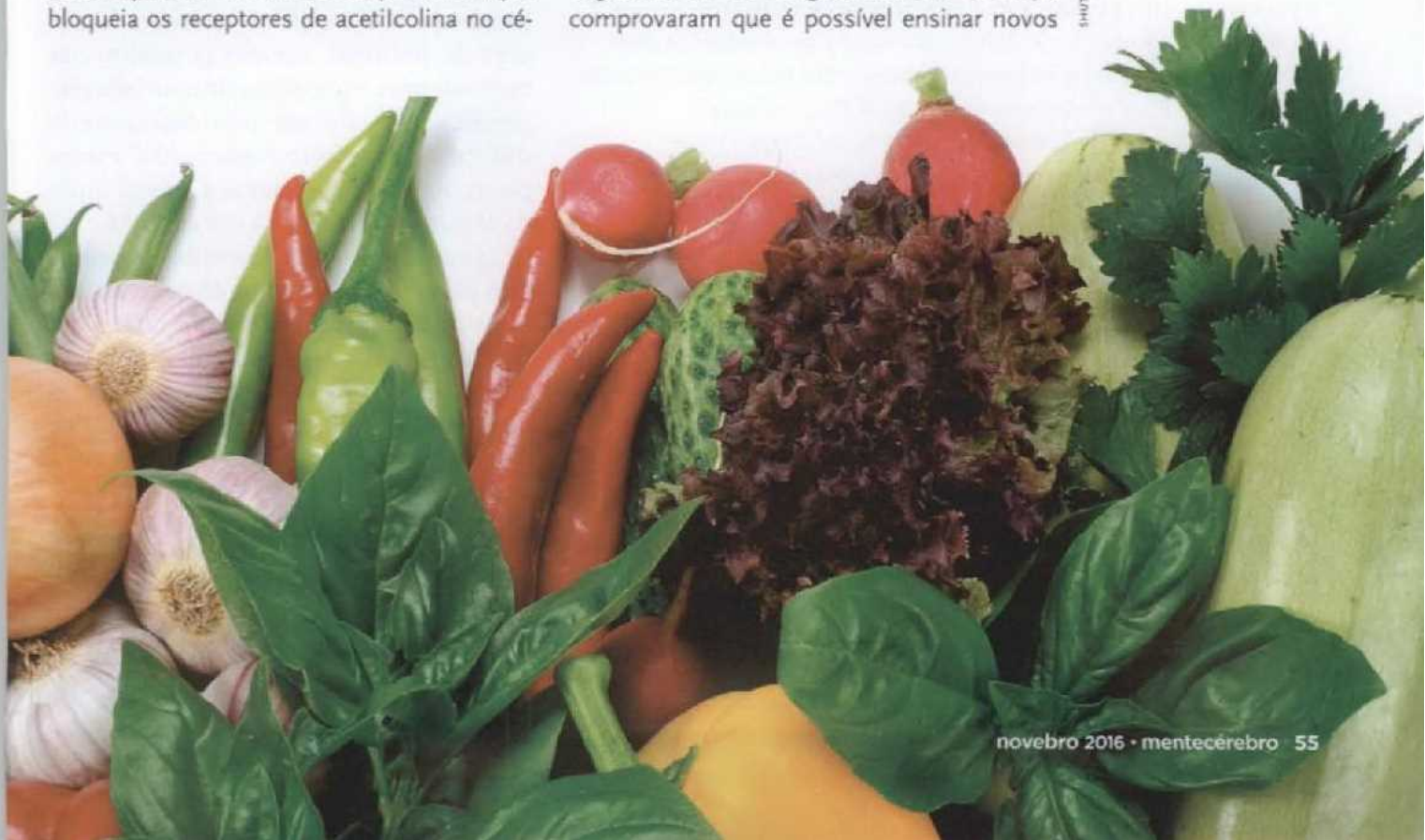
Reino Unido, mostrou que crianças que tomavam o café da manhã com bebidas gasosas e petiscos açucarados tinham desempenho similar ao de pessoas com 70 anos em testes de memória e atenção. A pesquisadora constatou que a ingestão de torradas aumentava as pontuações numa variedade de testes cognitivos, mas quando os exercícios ficaram mais complexos, os pequenos voluntários que tomaram o café da manhã com cereais com alto teor de proteínas obtiveram melhores resultados.

A despeito da polêmica que o consumo de ovos já despertou há alguns anos, estudos mais recentes têm indicado que omelete, feita praticamente sem gordura, acompanhada de salada pode ser uma escolha bastante inteligente para o almoço. O ovo é rico em colina, substância usada pelo organismo para produzir o neurotransmissor acetilcolina. Cientistas da Universidade de Boston constataram que, quando administrado em adultos jovens, o fármaco escopolamina, que bloqueia os receptores de acetilcolina no cé-

rebro, reduz significativamente a capacidade de memorização de pares de palavras. Baixos níveis do neurotransmissor também estão associados à doença de Alzheimer. Alguns estudos sugerem que o aumento da ingestão de alimentos ricos em acetilcolina pode diminuir o ritmo da perda de memória relacionada à idade.

As saladas são fundamentais para o bom funcionamento do cérebro, já que o órgão produz grande quantidade de energia – além de muitos radicais livres. Por serem antioxidantes, as vitaminas C e E atuam como neuroprotetores. Além disso, a ingestão de verduras e legumes crus ricos em vitaminas e betacaroteno ajuda a manter os neurônios em bom estado. A vitamina B12 e o ácido fólico melhoram a memória. O biólogo Dwight Tapp e colegas da Universidade da Califórnia, em Irvine, comprovaram que uma dieta rica em antioxidantes melhorava as aptidões cognitivas de 39 beagles adultos. Ou seja: comprovaram que é possível ensinar novos

SHUTTERSTOCK






truques a um cachorro velho. Mas isso não vale apenas para cães: humanos também podem se beneficiar de regimes alimentares que combatem o “enferrujamento” cerebral.

Para completar o almoço, um iogurte é boa opção. O alimento contém o aminoácido tirosina, necessário para a produção de neurotransmissores como dopamina e noradrenalina, envolvidos em processos de regulação do humor e da capacidade de concentração. Estudos realizados pelas Forças Armadas americanas revelam que sofremos uma redução dos estoques de tirosina quando estamos sob tensão e que a suplementação pode melhorar o estado de alerta e a cognição.

Para manter os níveis de glicose em alta, convém fazer um lanche no meio da tarde. Só tenha o cuidado de evitar as comidas calóricas com baixo valor nutritivo e, particu-

larmente, guloseimas altamente processadas, como bolos, massas doces e salgadas e biscoitos, que contêm ácidos graxos trans (veja quadro abaixo). Elas não apenas provocam acúmulo de quilos indesejáveis. Dados da Sociedade de Neurociência já divulgaram que ratos e camundongos criados com *junk food* para roedores tiveram dificuldade de encontrar saída em labirintos e levaram mais tempo para lembrar soluções de problemas que já tinham resolvido. Quando esses animais receberam uma droga para reduzir os níveis de triglicérides, seu desempenho nas tarefas de memorização melhorou. Com seres humanos os efeitos desse tipo de alimento não parecem ser muito diferentes.

Cérebros são constituídos por cerca de 60% de lipídios; mas, se gorduras trans entupirem o sistema, o que é necessário comer para mantê-lo bem lubrificado? Acumulam-se as evidências a favor dos ácidos graxos ômega-3, em particular o ácido docosaenoico, ou DHA. Em outras palavras, nossas avós tinham razão: comer peixe faz bem. A substância, também encontrada em castanhas, não apenas alimenta e lubrifica sistemas cerebrais em desenvolvimento, como também parece ajudar a protelar a instalação de quadros de demência. Estudos já revelam que camundongos mais velhos de uma linhagem geneticamente alterada para desenvolver a doença de Alzheimer tiveram 70% menos placas amiloides associadas à doença quando alimentados com dieta rica em DHA.

Há poucas semanas, um estudo desenvolvido pelo Departamento de Alimentos e Nutrição da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)** revelou que, além das propriedades nutritivas, o consumo da semente de chia ou de seu óleo também ajuda na prevenção de câncer e de Alzheimer. É a primeira vez que a ciência comprova o poder antioxidante desse alimento e seu potencial para prevenir o envelhecimento precoce das células. Logo, colocar a semente no suco, na salada ou mesmo naquele iogurte da sobremesa parece ser uma ótima ideia. Cientistas recomendam o consumo de duas colheres de sopa por dia. 

Guloseimas que despertam irritação

O consumo excessivo de alimentos industrializados, como biscoitos e comida congelada, pode nos tornar mais ansiosos e agressivos. Um estudo com 1.018 homens e mulheres jovens publicado na *PLoS ONE* mostra que a gordura trans (ou hidrogenada), presente nesses produtos, influi no comportamento das pessoas. Esse efeito ocorre por causa do prejuízo à metabolização do DHA (ácido graxo do tipo ômega-3) que, segundo estudos anteriores, tem efeito calmante e antidepressivo.

Os voluntários que participaram do estudo preencheram questionários sobre seus hábitos alimentares e passaram por avaliações psicológicas para medição de seus níveis de impaciência, propensão à irritação e tendência à agressividade. “Ácidos graxos trans foram mais indicativos de comportamento violento que alguns fatores de risco tradicionais, como baixo nível educacional ou uso de drogas”, diz a fisiologista Beatrice Golomb, professora da Faculdade de Medicina da Universidade da Califórnia, em San Diego, autora do estudo.

Ela observa que a relação entre agressividade e dieta rica em gordura trans se aplica a ambos os sexos e a diferentes etnias e classes sociais, mas ressalta que, embora a correlação exista, seria precipitado afirmar que a gordura trans seja causa de comportamentos violentos. “É possível que pessoas naturalmente agressivas tendam a comer menos alimentos saudáveis”, cogita a cientista.