

SAÚDE

Alimentação equilibrada pode contribuir com a saúde do cérebro. Saiba como

Nutricionista explica a importância da luteína, nutriente encontrado em frutas e verduras, e separou algumas dicas na hora de você montar uma refeição

Redação Folha Vitória

11 de Julho de 2022 às 15:22
Atualizado 11/07/2022 15:22:40

▶ Ouça esta notícia ou compartilhe com quem não pode ler

0:00



Que comer bem, priorizando alimentos frescos, saudáveis e de maneira equilibrada traz uma série de benefícios para o corpo como um todo, disso muita gente já sabe. Agora, que a **alimentação** pode contribuir diretamente com a **saúde** do **cérebro**, nem todo mundo.

Segundo a **nutricionista** Dayanna Miranda Camizão, cada órgão do corpo humano depende um dos outros para desempenhar sua função da melhor maneira possível. "Então, para termos uma saúde cerebral ativa, na sua melhor performance, precisamos ter uma alimentação equilibrada. É a partir dessa alimentação equilibrada que teremos balanceados os níveis de nutrientes que são importantes para todo o nosso sistema imunológico, o que favorece a proteção do nosso organismo contra inúmeras doenças que podem afetar os diversos sistemas, não apenas o cérebro".

Dayanna destaca que o cérebro precisa de uma série de nutrientes para se manter funcional e com eficiência. Isso por que o órgão pode ser funcional, porém, apresentar baixa eficiência caso o organismo não tenha os níveis adequados de nutrientes essenciais para proporcionar o funcionamento ideal. Cada órgão tem uma demanda de nutrientes específicos importantes para a sua atuação.

"Se não fazemos isso, há uma carência de determinados micronutrientes que são importantes para o nosso cérebro, o que pode ser prejudicial para a atividade básica dele, como a memória, habilidade motora ou até mesmo favorecer o desenvolvimento de doenças crônicas, como Alzheimer e Doença de Parkinson, que envolvem o nosso sistema neurológico", explicou a especialista.

Como consumir de verduras e frutas para manter o cérebro forte

Cada pessoa tem necessidades nutricionais diferentes. Não existe uma fórmula igual para todo mundo. Para saber como anda o funcionamento do organismo, em primeiro lugar, é preciso fazer exames que indiquem as taxas de vitaminas e sais mineiras. Com o resultado em mãos, o nutricionista vai dizer o que é preciso ser feito para ajustar essas taxas.

De maneira geral, o mais importante é priorizar o consumo de frutas, verduras, hortaliças. O carboidrato e a proteína não devem ficar de fora. Mas nesse caso, em quantidades específicas. De maneira bem simples, o prato precisa ser elaborado, principalmente, com nutrientes e micronutrientes presentes na feira: frutas, folhas, temperos, verduras e legumes, por exemplo.

A nutricionista ainda dá uma boa dica de como você deve montar seu prato e pra não ter erro, basta se servir primeiro com uma boa quantidade de salada. Isso mesmo!

"A salada não precisa, necessariamente, ser só alface ou ser só crua; podem ser elaboradas saladas cruas e cozidas, pois, nos dois quesitos, um mesmo alimento (como a cenoura) pode oferecer nutrientes diferentes em uma única refeição. É interessante pensar em um prato que tenha metade dele com a salada e seus diversos complementos, como arroz, feijão, carne, entre outros, tanto para crianças quanto para adultos", detalhou Dayanna.

Luteína, presente em verduras e frutas "turbinam" o cérebro, aponta pesquisa

Um estudo desenvolvido nos Estados Unidos revelou que pessoas que consomem quantidades maiores de **luteína** possuem **memória** e **raciocínio** mais afiados. O nutriente é um carotenoide encontrado em alimentos específicos e que não é sintetizado pelo nosso organismo. Isso significa que precisamos ingerir por meio da alimentação.



Frutas são fontes de luteína, importante para a saúde do cérebro, segundo estudo

"Temos estudos que dizem que o cérebro tem a maior concentração de luteína do organismo. Se temos um baixo consumo de alimentos fontes de luteína, existe a diminuição de luteína no organismo; se há diminuição de luteína no organismo, existe uma diminuição da neuro proteção", pontuou.

E não só a luteína, viu? Ainda de acordo com Dayanna, diversos outros micronutrientes que precisamos para o nosso corpo, uma vez que ele não é capaz de sintetizar sozinho. "A luteína tem função antioxidante e anti-inflamatória e, para o nosso cérebro, ela é um neuro protetor. A deficiência da luteína no nosso organismo está muito relacionada a doenças neurodegenerativas, como Alzheimer, Parkinson e outras doenças que estão associadas ao sistema nervoso".

Onde ela pode ser encontrada?

Geralmente, o nutriente é encontrado em alimentos comuns na rotina da população e de fácil paladar:

- Laranja;
- Mamão;
- Brócolis;
- Couve-flor;

- Repolho;
- Espinafre;
- Ovo;
- Milho.

E quando são os cuidados com a alimentação das crianças, o tema ganha ainda mais destaque. "Quando pensamos nas crianças, não é tão difícil inserir a luteína na alimentação delas. E, como falamos de cérebro e no desenvolvimento infantil, é fundamental inserir a luteína na alimentação infantil, já que elas estão em plena fase de crescimento e desenvolvimento, e o cérebro está a todo vapor".

Entenda os benefícios para o funcionamento do cérebro

Para a nutricionista, desenvolver bons hábitos alimentares desde a infância contribui para a proteção do cérebro na fase adulta e na terceira idade.

"É preciso cuidar desde a infância para que os bons hábitos alimentares fiquem enraizados, para que, assim, a criança possa consumir alimentos fontes de luteína para que tenhamos um bom nível do carotenoide no organismo para fortalecer o nível de neuro proteção e para que a velhice dela não seja com doenças crônicas", finalizou.

Link: <https://folhavoria.com.br/saude/noticia/07/2022/alimentacao-equilibrada-saude-cerebro-entenda-como-comer-corretamente>