

Como prevenir Alzheimer e Parkinson

Todas as matérias com
**CONSULTORIA DE
ESPECIALISTAS**

Como Prevenir
Alzheimer e Parkinson
Ano 5, Nº 13 - 2018



7 897710 244762

R\$ 16,90



10 SINAIS DE ALERTA

**PRINCIPAIS
SINTOMAS** que
podem indicar
Alzheimer!

Os hábitos que
garantem mais
QUALIDADE DE VIDA
aos portadores
de Parkinson

**EXERCÍCIOS
+ ALIMENTOS**
para manter a
mente ativa por
mais tempo!

CÉREBRO SAUDÁVEL

Veja o que os profissionais recomendam para
FAVORECER A MEMÓRIA e AUMENTAR A CONCENTRAÇÃO

NÃO OS TIRE DA CABEÇA

Você sabe quais são as melhores escolhas para o seu prato quando se trata da saúde do cérebro?

TEXTO IURI SANTOS/COLABORADOR DESIGN ANA MASSA/COLABORADORA

Até aqui, já foi possível entender boa parte das questões em torno do Alzheimer e do Parkinson. Apesar de algumas das doenças da mente estarem ligadas a fatores genéticos, não quer dizer que é desnecessário cuidar da sua saúde. Com o desgaste das células e o envelhecimento, os neurônios podem ser afetados. Agora, quer saber uma dica para prorrogar essa deterioração? Alimentar-se bem! Refeições e ingredientes variados e naturais podem, de fato, fazer diferença no bem-estar. “Uma vida saudável, com alimentação de qualidade, pode fornecer vários nutrientes que contribuem para a saúde do cérebro, além de um envelhecimento com preservação ou, até, melhora da capacidade intelectual”, observa a nutricionista Luciana Novaes. Neste texto, você conhecerá algumas das opções mais interessantes para a saúde do cérebro.

Frutas vermelhas

Um dos grandes aliados da saúde do cérebro, esse grupo de alimentos apresenta compostos que podem ajudar, entre outras funções do organismo, o órgão. “Elas são ricas em compostos bioativos com atividade antioxidante, que diminuem a ação dos radicais livres (moléculas que levam à morte celular). Além disso, possuem bastante vitaminas C e do complexo

B. Esses componentes são essenciais para a síntese de neurotransmissores”, aponta o nutricionista Allan Carlos.

Oleaginosas

Em geral, usamos esse nome para nos referirmos a sementes que contêm uma quantidade considerável de óleo que pode ser extraído. Esses alimentos são altamente energéticos e funcionais, entretanto, é necessário tomar cuidado com as quantidades, justamente pela porção de gordura. Luciana explica que esses alimentos são ricos em ômega-3 e vitamina E, e podem proteger o cérebro da presença de radicais livres. “O consumo de nozes, avelãs e castanhas tem mostrado uma associação com menor risco no desenvolvimento ou na progressão da doença de Alzheimer”, acrescenta a nutricionista.

Peixes de água profunda

Além de também conter o ômega-3 das oleaginosas, esses animais possuem outros dois compostos importantes: o ácido eicosapentaenoico (EPA) e o docosahexaenoico (DHA). “O EPA é uma substância anti-inflamatória, que também auxilia na função circulatória de todo o corpo e, com isso, reduz o risco de doença vascular, melhorando o fluxo sanguíneo no cérebro, e o DHA traz inúmeros benefícios ligados a função cognitiva: ele ajuda a manter a capacidade de raciocínio e diminui o envelhecimento do órgão”, ressalta Luciana.

Ovo

O grande diferencial desse ingrediente é a variedade de substâncias que ele possui. “O ovo é rico em proteínas de alto valor biológico, vitaminas do complexo B, A, E, K, minerais como ferro, fósforo, selênio e zinco, carotenóides como a luteína e zeaxantina, e ainda um alto valor de colina”, lista Allan. O profissional explica que, por isso mesmo, o alimento engloba boa parte dos nutrientes essenciais para o órgão.

Abacate

Devido aos altos índices de luteína, substância responsável pela coloração da fruta, ele é um grande aliado do cérebro. Algumas pesquisas estão avaliando o índice do composto em pessoas com respostas neurais melhores, e indicam que o abacate pode ter participação na preservação dos neurônios. “A sua presença na alimentação mostrou um aumento na capacidade da memória e nos níveis de atenção, contribuindo para aumentar a capacidade de aprendizado”, adiciona Novaes.

Cacau

Segundo Allan, os flavonoides presentes no fruto entram no cérebro e provocam angiogênese e neurogênese: a formação de novos vasos sanguíneos e neurônios, respectivamente.

Linhaça

Além de ser outra fonte de ômega-3, ela possui o ácido alfa-lipoico (ALA), capaz de reduzir inflamações e melhorar a circulação cerebral de sangue.

Folhas verdes

Elas são ricas em vitamina B9 (ácido fólico), associada à diminuição do risco de Alzheimer e Acidente Vascular Cerebral (AVC).

Soja

“Ela apresenta fosfolipídeos, um tipo de gordura que faz parte das células cerebrais, agindo como um protetor neuronal e facilitando a transmissão de impulsos nervosos”, destaca Luciana.

Beterraba

Pesquisas indicam que os nitratos presentes no vegetal melhoram o fluxo de sangue no cérebro.

