

O PAPEL DA NUTRIÇÃO NO CÉREBRO

Já é certo e sabido que uma alimentação saudável e equilibrada é importante na manutenção do peso ideal, numa pele saudável e na prevenção de doenças cardiovasculares. Contudo, o impacto da nutrição no cérebro ainda continua a ser pouco conhecido.

Comparado com os outros órgãos, o cérebro consome uma enorme quantidade de energia. Para que o cérebro seja bem nutrido, e para que o bem-estar esteja assegurado, torna-se imperativa uma alimentação adequada e equilibrada, incluindo os micronutrientes (vitaminas e minerais) e os macronutrientes (proteínas, glícidos e lípidos).

Podemos então dizer que uma alimentação desequilibrada pode ser responsável por uma diminuição da actividade neuronal? Sim, é verdade! Uma alimentação pouco variada está na origem da alteração e da deterioração dos neurónios, impulsionadas pela acção de radicais livres de que resultam doenças do cérebro.

Os macronutrientes, principalmente os glícidos, são a principal fonte de energia necessária ao cérebro. Quando o fornecimento destes compostos é insuficiente, a glicose também diminui e o funcionamento do cérebro é prejudicado, diminuindo a função cerebral. Os macronutrientes são ainda muito importantes por serem fundamentais para a função metabólica e para a estrutura dos neurónios. Têm funções enzimática, hormonal, estrutural, amortecedora e transportadora de outros nutrientes e moléculas.

Finalmente, as gorduras (ou lípidos) são também vitais para o funcionamento do cérebro. Os ácidos gordos ajudam à construção e funcionalidade das estruturas cerebrais, suas membranas, assim como na plasticidade cerebral. Os lípidos fornecem a energia para as actividades diárias e para a actividade neuronal, são precursores de hormonas, intervêm na construção de estruturas e veiculam as vitaminas A, D, E e K.

Dentro da família destes últimos macronutrientes, podemos destacar os ácidos gordos ómega 3, muito importantes na plasticidade cerebral. O ácido decosaheptaenóico (DHA) é um ácido gordo ómega 3, presente nas membranas celulares, é essencial para o funcionamento do cérebro, aumenta a fluidez da membrana bem como a plasticidade sináptica e a habilidade cognitiva. Por tal motivo, se associa um défice de DHA a um maior risco de doenças neurodegenerativas e a transtornos cerebrais.

Em algumas doenças neurológicas, por exemplo, Alzheimer ou Parkinson, é muito notória a relação com o défice do ómega 3. Nestas patologias, além do ómega 3, torna-se

importante um acompanhamento nutricional activo, através duma alimentação rica em antioxidantes, para combate do *stress* oxidativo.

Mais recentemente, foi reconhecido o papel dos alimentos na melhoria da flora intestinal e no mecanismo para prevenir e proteger contra doenças neurodegenerativas, bem como na activação e modulação do cérebro. Por exemplo, os pró e pré-bióticos podem encontrar-se em alimentos funcionais que melhoram a saúde intestinal e que, invariavelmente, vão influir no sistema nervoso, como é de referir no caso dos autistas.

A Dieta Mediterrânea, classificada como Património Mundial e Imaterial da Humanidade, é relacionada com uma muito baixa incidência de doenças metabólicas, cardiovasculares e degenerativas. Verificou-se que a dieta é caracterizada pela abundância de alimentos como legumes, vegetais, frutas secas e frescas, pão, massas, azeite; o consumo moderado de peixe, aves, produtos lácteos e ovos e uma pequena quantidade de carnes vermelhas e de vinho. Em resumo, é uma dieta rica em fibras e ácidos gordos mono-insaturados e pobre em gorduras saturadas.

Uma outra dieta, especialmente importante no que diz respeito ao cérebro e que vem, cada vez mais, provando a sua influência, é a Dieta Cetogénica (DC). A DC é também uma dieta terapêutica na epilepsia de difícil controlo. Ao contrário do que é normal, numa dieta para perder peso, esta dieta é, maioritariamente, rica em lípidos e pobre em glícidos. Cada vez mais, avançamos com novos tratamentos e estudos, que comprovam a eficácia desta dieta.

Para além destas dietas, a nutrição presenteia-nos ainda com dietas que auxiliam a memória, inevitavelmente designadas dietas pró-sinápticas. Estas dietas são ricas em antioxidantes, como as vitaminas C e E, já referidas, em fitosteróis anti-inflamatórios, em anabolizantes de membrana e em ácidos gordos polinsaturados ómega 3, nomeadamente DHA, que estimulam a plasticidade cerebral, moldando o cérebro com estímulos positivos e auxiliando-o, com melhoria das funções cognitivas como a memória e o raciocínio.

Em suma, apesar da menor atenção que estamos habituados a dar a estes dois conceitos - “Nutrição” e “Cérebro” -, a reabilitação neurológica passa, efectivamente, pela “reabilitação” alimentar. Uma estratégia nutricional equilibrada e bem estruturada, que combine dietas hipocalóricas enriquecidas com antioxidantes, flavonoides, fitosteróis, pró e pré-bióticos é, sem qualquer sombra de dúvida, um pilar na prevenção, bem como no tratamento e na reabilitação neurológica. Tal como Hipócrates, pai da medicina, dizia há mais de 2500 anos: “Que o vosso alimento seja o vosso primeiro medicamento”.

A Equipa ILCN