

ALIMENTOS PARA O CÉREBRO

Aumente seu foco e sua memória



Supera

Ginástica para o Cérebro

UNIDADES FORTALEZA-CE

BAIRRO DE FÁTIMA

(85) 3121-5303

BAIRRO EDSON QUEIROZ

(85) 3055-7721



Alguns alimentos ajudam a turbinar o raciocínio, ganhar foco e preservar as lembranças. Saiba quais são eles e monte a dieta que alimenta sua memória

Se uma alimentação saudável faz bem para o corpo, que dirá para o cérebro. Estudos comprovam que alguns ingredientes têm mesmo uma afinidade especial com a massa cinzenta.

Conheça agora os principais alimentos que turbinam a memória e renove o cardápio para melhorar suas habilidades cognitivas:



1. Espinafre, brócolis e companhia

- **Memória e raciocínio mais afiados**
- **Reduz o risco de demências**

Guarde esta: as hortaliças de coloração verde-escura 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.

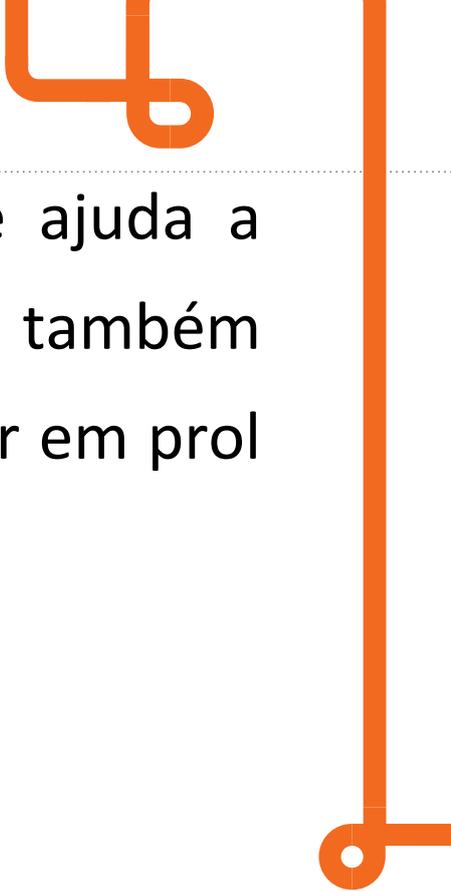
Mas vale ter em mente que o espinafre merece destaque. Ele fornece bastante luteína, que faz parte de uma família de



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.

#DICA SUPERA:

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.

Faça uma Aula Demonstrativa
Inscreva-se agora ↗



2. Abacate

- **Melhora a concentração e aprendizado**

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.

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. Estudos apontam que a gordura do abacate melhora a funcionalidade de uma área do cérebro 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.

Onde você também encontra gorduras boas

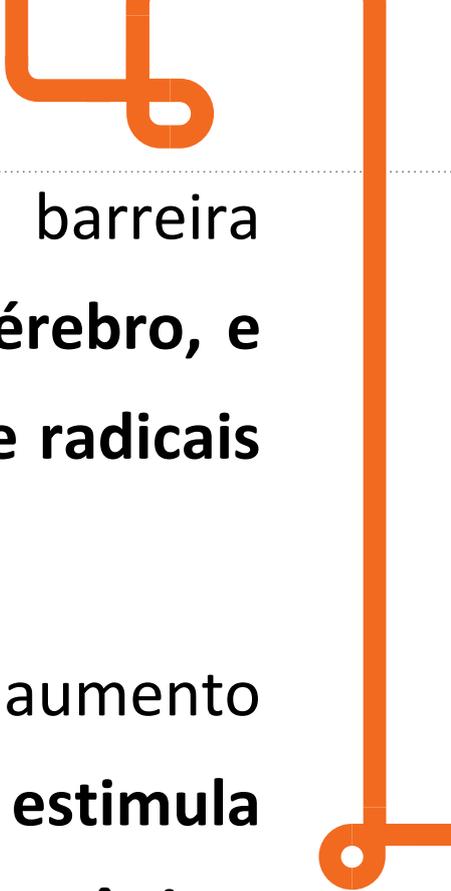
- Azeite de oliva
- Amêndoa
- Amendoim
- Castanha-do-pará
- Gergelim
- Óleo de canola



3. Suco de uva

- **Melhora a função cognitiva em idosos**
- **Protege o Cérebro**
- **Renova as células neurais**

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.**

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.**

#DICA SUPERA

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?

Faça uma Aula Demonstrativa

Inscreva-se agora 



4. Azeite de oliva

- **Reduz o risco de Alzheimer**

Memorize este nome: oleocantal. 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**.

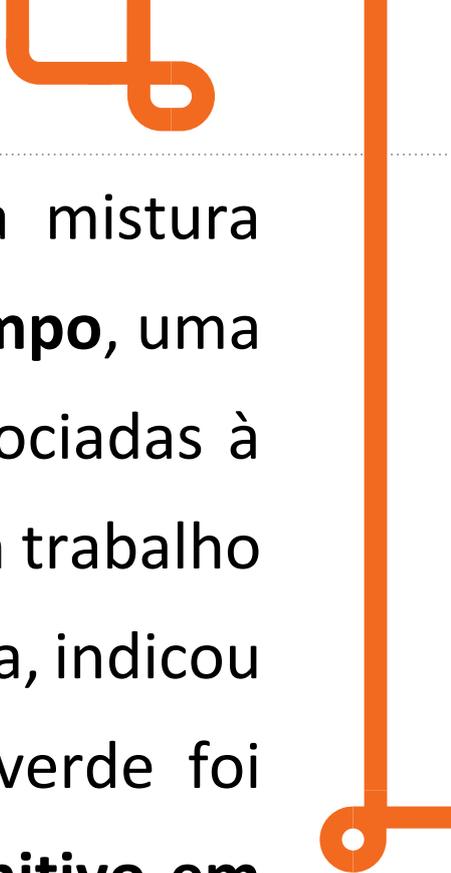


5. Chá

- **Memorização e aprendizado**
- **Combate o declínio cognitivo em idosos**
- **Previne o Alzheimer**
- **Reduz a ansiedade**

O chá 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 epigallocatequina galato, ou EGCG. É um potente antioxidante. E o chá-verde contém ainda cafeína e L-teanina, entre outros compostos.



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.

Qual chá é 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* ofertem as substâncias do verde, todos estão longe de exibir a mesma quantidade da badalada bebida.

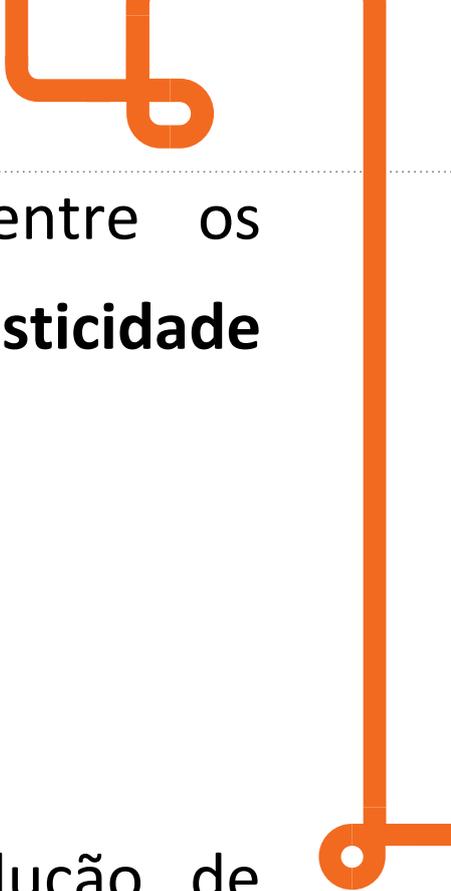


6. Peixe

- **Previne o Alzheimer**
- **Regeneração das células do cérebro**

Anote e cole na porta da geladeira: salmão, atum, sardinha, arenque e cavalinha devem aparecer pelo menos duas vezes por semana no cardápio.

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 tipo das poli-insaturadas é reverenciada por diversos motivos. E um deles tem a ver com o cérebro.



O ômega-3 atua na conexão entre os neurônios, **facilitando a plasticidade sináptica.**

#DICA SUPERA

A gordura auxilia ainda na produção de neurotransmissores e tem ação anti-inflamatória, deixando o caminho livre para **células do cérebro se regenerarem.**

Faça uma Aula Demonstrativa
Inscreva-se agora 

Inclusive não faltam pesquisas que colocam os ácidos graxos poli-insaturados como soldados de primeira linha na **luta contra o próprio Alzheimer.**



Qual a melhor maneira de preparar o peixe?

A dica é aproveitar a pele, 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

- **Retenção de informação e aprendizado**

Elas esbanjam selênio. E há uma forte relação entre a deficiência desse nutriente e o surgimento de problemas cognitivos durante o envelhecimento.

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.

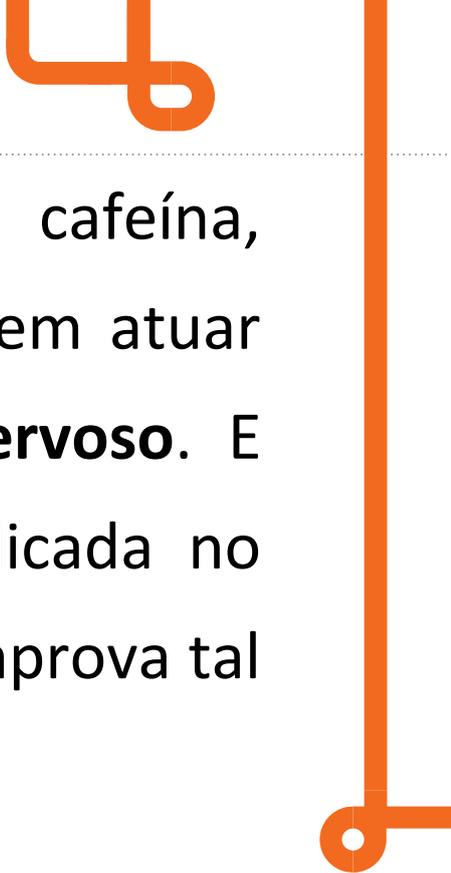




8. Chocolate amargo

- **Retenção de informação e aprendizado**
- **Memória de trabalho, cognição e atenção**
- **Redução do risco de problemas cardíacos**

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**. 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.

Invista no cacau

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%.

#DICA SUPERA

Comer o de 70% e um pedacinho do ao leite para que o sabor mais doce predomine.

Faça uma Aula Demonstrativa

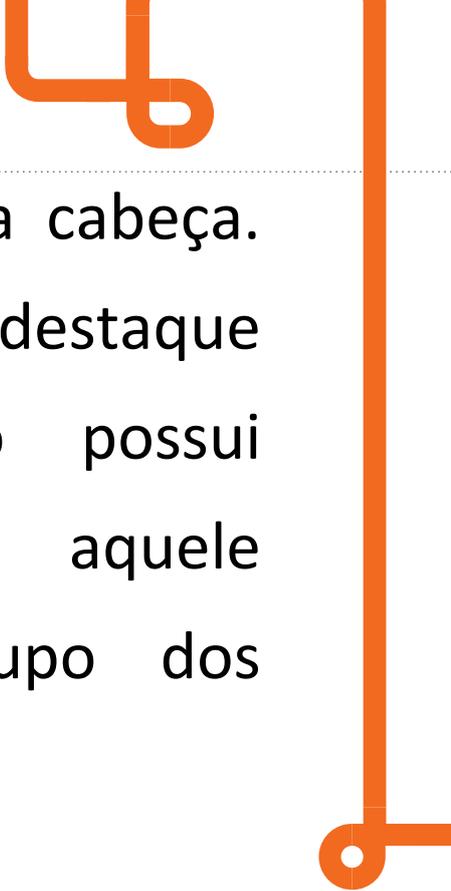
Inscreva-se agora 



9. Ovo

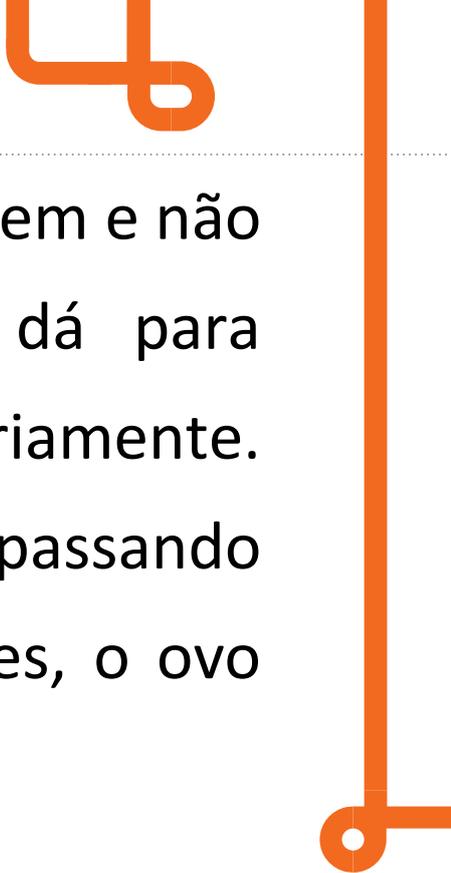
- **Preveni o declínio cognitivo**
- **Auxiliar na consolidação da memória**
- **Regula o aprendizado**

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 em cima, 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.



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.

Conheça outras fontes de colina

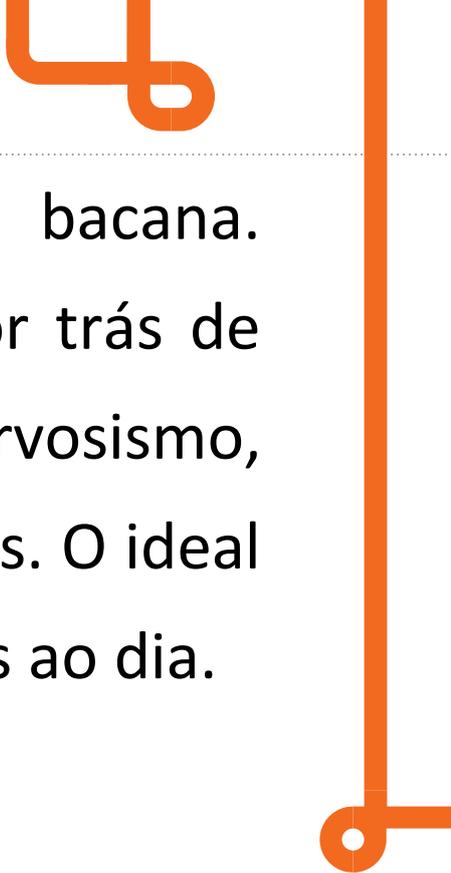
- Fígado bovino
- Gérmen de trigo
- Grãos de soja
- Carne de porco
- Abacate



10. Café

- **Previne as demências**

Apesar de a bebida carregar dezenas de compostos, caso dos fenólicos (que 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**.



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.

No Sul, os gaúchos tomam o chimarrão para despertar. Já no Amazonas, as bebidas com o pó de guaraná são bem populares.

Esperamos que tenha gostado



Supera®

Ginástica para o Cérebro



Ginástica para o Cérebro

O SUPERA é a primeira empresa brasileira dedicada exclusivamente ao desenvolvimento das capacidades cognitivas e socioemocionais.

Quer mais conteúdo?



Aulas à distância: 9 dicas para turbinar seu cérebro

Continuar lendo >>



É possível melhorar a qualidade do sono de pessoas com Doença de Alzheimer

Continuar lendo >>



**Teve COVID19 e perdeu o paladar?
Entenda seu cérebro e recupere o
prazer de comer** **Continuar lendo >>**



**A educação e a aprendizagem para
as pessoas 60+**

Continuar lendo >>



**Por que mais de 8 mil pessoas
começaram a exercitar o cérebro
na pandemia?** **Continuar lendo >>**



**Ginástica para o cérebro ajuda
idosos do Nordeste na pandemia**

Continuar lendo >>



Ginástica para o Cérebro

**Quer uma AULA Grátis de
Ginástica para o Cérebro?**

Faça uma Aula Demonstrativa

Inscreva-se agora ↗