

# Bem-estar cerebral

Alimentação equilibrada e atividades físicas regulares são duas das principais ferramentas para a manutenção da saúde do cérebro

POR GABRIELA SENA\*

**F**atores fundamentais para garantir um envelhecimento saudável, os cuidados com a saúde do cérebro devem estar presentes ao longo de toda a vida. Além de adotar medidas de estimulação mental, uma parte importante desses cuidados envolve a manutenção de uma alimentação adequada e uma rotina regular de atividades físicas. A longo prazo, a união desses dois fatores é capaz de melhorar a função cognitiva, prevenir doenças neurodegenerativas e promover a saúde mental, conforme explica a médica neurologista Márcia Neiva.

“A alimentação equilibrada e a atividade física regular impactam diretamente na nossa saúde a curto e a longo prazo. Com elas, conseguimos prevenir doenças cardiovasculares e cerebrovasculares, como o infarto e o AVC. Além disso, diminuimos nosso risco de depressão e de insônia e ficamos menos propensos a desenvolver os dois principais tipos de demência: vascular e doença de Alzheimer”, afirma a neurologista.

Apesar de muitas pessoas acreditarem que essas preocupações são exclusivas da fase idosa, a especialista destaca que não existe idade mínima para iniciar os cuidados com o cérebro, e o ideal é que o trabalho de prevenção por meio de alimentação e exercícios físicos comece ainda na infância. “A partir daí, o recado que fica é que, para viver bem e envelhecer bem, alimentar-se de forma equilibrada e estar em movimento são as fontes que devemos beber para sermos felizes”, declara Márcia.

O hábito da atividade física previne doenças neurodegenerativas e impacta positivamente a saúde mental como um todo, evitando estados depressivos e ansiosos.

De acordo com Márcia Neiva, isso ocorre por conta dos hormônios liberados durante o exercício, como a serotonina e a endorfina, responsáveis por proporcionar a sensação de felicidade. “Além de ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, esses hormônios atuam em áreas do cérebro associadas ao prazer e à recompensa. Assim, acabam fazendo com que a prática de atividades físicas seja ainda mais prazerosa”, pontua.

Exercícios aeróbicos, como caminhada, corrida, ciclismo e natação, mostram benefícios na prevenção das doenças cerebrovasculares, especialmente o AVC. “No entanto, por modificar os fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cerebrais e cardíacas vasculares, acabam também diminuindo o risco de desenvolver Alzheimer e demência vascular”, assegura Márcia.

Quanto aos exercícios anaeróbicos, em especial a musculação, promovem o aumento de massa magra e de músculos em nosso corpo. “Esse tipo de exercício prolonga nossa ‘vida útil’, promovendo nossa independência para caminhar e realizar atividades que demandem esforço físico por mais tempo, sem a ajuda de terceiros”, garante Márcia. “Isso é importante porque alguns estudos mostram que quanto mais músculos acumulamos nas nossas pernas, menor é a chance de desenvolvermos demências”, acrescenta.

## De olho na dieta

Uma rotina alimentar saudável impacta a saúde do cérebro por meio de mecanismos anti-inflamatórios, antioxidantes, microbiológicos e imunológicos. Segundo a nutricionista Karyne Quirino, é essencial que alimentos

ricos em nutrientes essenciais sejam escolhidos, pois podem ajudar a melhorar a função cognitiva, prevenir doenças neurodegenerativas e promover a saúde mental.

“Uma das causas das doenças neurológicas é o estresse oxidativo, então manter uma alimentação equilibrada, com a inclusão de alimentos que possuem nutrientes com função antioxidante, é essencial para a saúde do cérebro”, detalha a médica nutricionista Karyne Quirino. Além disso, a profissional explica que vitaminas do complexo B, ferro, vitamina E e magnésio desempenham papel fundamental na função cognitiva.

“O DHA é o ômega-3 dominante no cérebro. Ele impacta os neurotransmissores e as funções do cérebro, desempenhando papel fundamental na função cognitiva em todas as fases da vida”, continua Karyne. Assim, a ingestão de ácidos graxos ômega-3 aumenta o aprendizado, a memória, o bem-estar cognitivo e o fluxo sanguíneo no cérebro.

Por outro lado, o consumo excessivo de sal, açúcar, enlatados, gordura saturada e alimentos ultraprocessados provoca uma inflamação no hipotálamo, região do cérebro que controla a fome e a saciedade. “Além disso, aumenta o risco de obesidade, depressão e doenças crônicas como o diabetes mellitus e a hipertensão arterial sistêmica, doenças que também podem se relacionar negativamente à saúde mental”, avisa a nutricionista.

\*Estagiária sob a supervisão de SibeLe Negromonte