

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

ESTRESSE E LONGEVIDADE CEREBRAL NUTRIÇÃO

Hoje, por meio de revistas, jornais, livros, programas de TV e outras mídias temos mais informações sobre alimentação do que há 10 anos. Existe sempre uma dieta revolucionária, mas o número de indivíduos obesos só aumenta, assim como cresce o número de pessoas que sofrem ataque do coração e derrame cerebral.

Alimentar-se corretamente e exercitar-se são atitudes fundamentais para quem quer se manter saudável. Muitas pessoas vivem para comer, enquanto outras comem para viver. A escolha dos alimentos e a quantidade consumida são influenciadas por diversos fatores, dentre eles os acontecimentos sociais; as diferentes emoções; os sabores e os cheiros do que gostamos; e a cultura em que estamos inseridos.

Os alimentos são constituídos de uma mistura complexa de nutrientes, como os lipídeos, as proteínas, os carboidratos, as fibras, as vitaminas e os sais minerais.

NUTRIÇÃO

Para que o corpo tenha um bom funcionamento, necessita de nutrientes, de um sistema circulatório para distribuir esses nutrientes e de um sistema excretor para eliminar do metabolismo os produtos indesejáveis.

Se houver falta de suprimento de sangue, o cérebro começa a morrer em minutos. Isso é de conhecimento geral, mas infelizmente as pessoas não estão nem aí para o decréscimo gradual do suprimento de sangue para o cérebro; quando, porém, a circulação cerebral diminui, o potencial cognitivo também diminui.

Escolha uma nutrição que o mantenha dentro do seu peso saudável. Alimente-se com uma variedade de alimentos, com baixos teores de gordura (incluindo as saturadas e o colesterol), ricos em carboidratos, vitaminas e fibras vegetais, (frutas e produtos derivados de grãos e proteínas vegetais (feijões, soja...)), animais (carne magra de vaca, galinha, porco...) e peixe.

Use açúcar e sal de cozinha com moderação. Para quem gosta de bebidas alcoólicas, restrinja seu uso, modere-se.

Uma nutrição saudável, além de manter o peso saudável, estabiliza os níveis sanguíneos de açúcar (glicose), condição essencial para o funcionamento do cérebro.

BOA CIRCULAÇÃO

O sistema circulatório, quando em boas condições, supre todas as necessidades do corpo. A cada bombeada do coração, $\frac{1}{4}$ do volume sanguíneo é enviado ao cérebro. O suprimento de oxigênio e de glicose (energia) é vital para manter o cérebro em boas condições de funcionamento e fundamental para manter a vida, por isso se pode dizer que o que é bom para o coração também o é para o cérebro.

A boa circulação cerebral produz muitos benefícios para o cérebro e, como consequência, para o indivíduo:

- Regula o nível de oxigênio e glicose;
- Melhora a nutrição das células nervosas;
- Auxilia no metabolismo celular;

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

- Elimina com mais eficácia as toxinas resultantes do metabolismo;
- Aumenta a proteção contra a ação danosa dos radicais livres;
- Melhora a memória, a cognição e a inteligência.

NUTRIÇÃO: LIPÍDIOS

Os lipídios são os óleos, as gorduras, as manteigas e as banhas. Vamos então avaliar as desvantagens e as vantagens de cada uma:

- Gordura saturada: recebe este nome porque suas moléculas são saturadas de átomos de hidrogênio e têm a capacidade de ficar empacotadas, numa consistência espessa: é o caso da banha e da manteiga. Quando ingeridas, essas substâncias são absorvidas pelo organismo praticamente sem gasto de energia, e dentro do corpo mantêm sua consistência. Com seu uso contínuo na alimentação, elas gradualmente vão se acumulando nos vasos sanguíneos, que acabam obstruídos, com prejuízo para a circulação sanguínea.

Quando a banha penetra nas células do corpo, inclusive as do cérebro, endurece a parede celular e impede a nutrição adequada, além de interferir na eliminação das substâncias tóxicas. As toxinas, quando eliminadas mais lentamente, prejudicam o funcionamento celular e, dependendo da concentração, podem acabar matando as próprias células.

As obstruções das artérias produzem ataques do coração e derrames cerebrais; dependendo da artéria afetada, podem levar até à morte.

- Óleo poliinsaturado: suas moléculas são menos saturadas de hidrogênio e também se oxidam rapidamente ao produzirem radicais livres. É o caso dos óleos comestíveis (soja, milho, amendoim), que ficam rançosos rapidamente. Se alguém quiser fazer o teste, basta colocar um pouco de óleo numa vasilha aberta por 12 horas e depois cheirar o conteúdo.
- Óleo monoinsaturado: suas moléculas são mais estáveis quimicamente e não formam radicais livres com facilidade. Suas qualidades impedem a formação do mau colesterol, aumentam a eficiência do bom colesterol e facilitam a ação da vitamina E contra os radicais livres. Óleos de canola e de oliva se enquadram nesta categoria.
- Gorduras trans-ácido-graxo: são óleos transformados em forma sólida ou semi-sólida, como as margarinas e as manteigas para confecção de bolos: são chamadas de gorduras hidrogenadas. Esse tipo de gordura causa muitos danos dentro das células, em particular aos neurônios.
- Colesterol: é encontrado somente em produtos derivados de animais, nunca em produtos de vegetais. Como exemplo de alimentos com alta concentração de colesterol destacamos a gema do ovo e o fígado de vaca, por isso deve-se comer esses alimentos com moderação.

METABOLISMO DAS GORDURAS

A ingestão excessiva de alimentos gordurosos tem efeitos danosos sobre o cérebro, pois pode progressivamente comprometer a circulação cerebral. Além do mais, como as gorduras se oxidam muito rapidamente, os alimentos gordurosos produzem excesso de radicais livres.

Os radicais livres, quando em contato com os neurônios, começam a danificá-los e depois a

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

destruí-los, e, como o cérebro é composto em grande parte por gorduras, os neurônios ficam muito vulneráveis.

Nutricionistas e médicos aconselham ingerir até 30% de gorduras na alimentação, mas os mais cautelosos recomendam 20%. Mesmo quem segue uma alimentação com restrições (20%) come todos os dias entre 50-60 gramas de gorduras. Eis uma comparação aproximada de calorias por grama de alimento ingerido:

| 1 grama | calorias |
|--------------|----------|
| Gorduras | 9 |
| Alcool | 7 |
| Proteínas | 4 |
| Carboidratos | 4 |

As gorduras consomem pouca energia ao serem absorvidas pelo organismo, enquanto os carboidratos exigem 23% de energia para converter-se em adiposidade e as gorduras exigem apenas 3%.

Se alguém pretende prolongar a sua vida com boa saúde, obrigatoriamente deverá pensar na longevidade cerebral. Isso significa diminuir o consumo de gorduras, pois assim consumirá menos calorias e o corpo produzirá hormônios que ajudarão a queimar essas gorduras. As refeições exageradas, que provocam estresse bioquímico, passam a ser mais bem controladas. Como se sentirá mais revigorado, fazer exercícios passa a ser mais facilmente tolerado e até mais interessante. Ao emagrecer, o indivíduo estará aumentando o tempo de sua vida, e isso incluirá seu cérebro.

Experiências com ratos e macacos de laboratório submetidos à diminuição de ingestão de calorias comprovaram o aumento da vida em mais de 50% quando comparados com ratos e macacos que comiam normalmente. Se a longevidade desses animais pudesse ser transportada para a realidade do homem, poderíamos viver mais de 100 anos com boa qualidade de vida, pois a restrição calórica diminui o envelhecimento do cérebro.

Os pesquisadores da área da saúde também comprovaram que novas conexões de dendritos podem ser formadas até ao fim da vida, descoberta que permite atestar que o cérebro humano se mantém em constante regeneração desde que o indivíduo entenda esse princípio e trabalhe a seu favor.

Segundo Khalsa, uma nutrição adequada com calorias entre 1.500-2.000 por dia não é tão intolerável. A restrição calórica tem o objetivo de manter a pessoa magra, pois o obeso tem pior qualidade de vida quando comparado com o magro, que por sua vez vive 40% a mais do que o obeso.

NUTRIÇÃO: PROTEÍNAS

As proteínas que contêm os aminoácidos essenciais são as de origem animal, como as carnes de frango, de boi, de porco, de carneiro, de cabrito e de peixes; os ovos; os queijos e os iogurtes, também conhecidas como proteínas completas. Cada 100g de carne magra de animal contém 25% de gordura.

As proteínas encontradas nos vegetais como os grãos, os legumes, as sementes, as castanhas e uma variedade de outros alimentos são incompletas porque têm apenas alguns aminoácidos essenciais. No entanto, com a combinação certa de vegetais, podem-se obter todos os aminoácidos necessários: arroz e feijão combinados formam proteínas completas.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

As proteínas são digeridas no estômago em aminoácidos. Como todas as células do corpo necessitam dos aminoácidos para fazer as próprias proteínas, as células cerebrais competem por eles com as demais células do corpo.

Existem diversos tipos de aminoácidos. As refeições ricas em carboidratos, por exemplo, aumentam o nível de triptofano no cérebro, que produz o neurotransmissor serotonina, que por sua vez promove o bom humor e o sono normal; portanto, uma refeição rica em carboidratos é mais apropriada no jantar.

A tirosina é necessária na produção dos neurotransmissores adrenalina, noradrenalina e dopamina. Por outro lado, as refeições ricas em proteínas devem ser feitas pela manhã, porque aumentam os níveis de tirosina no sangue e no cérebro e conseqüentemente nesses neurotransmissores, que promovem o estado de alerta e aumentam a atividade. A tirosina é muito importante também na produção dos hormônios tiroideanos.

PROTEÍNAS E CÉREBRO

As proteínas, que atuam na estruturação e no desenvolvimento do cérebro, são essenciais nos primeiros anos de vida. Um cérebro mal nutrido se refletirá nas emoções e nos comportamentos, por isso são necessárias 50 mil proteínas diferentes para que o organismo funcione e produza neurotransmissores, hormônios, enzimas, cromossomos, tecidos musculares...

Níveis adequados de neurotransmissores são outro aspecto essencial à saúde cerebral. Mas a má nutrição não é o único obstáculo: os estresses, as emoções negativas, as infecções e os medicamentos também podem interferir nos níveis de neurotransmissores.

A rede de comunicação dentro do nosso cérebro é feita por bilhões de conexões. Ocorre que o cérebro, para funcionar bem, necessita dos neurônios (que têm o poder das mensagens), dos neurotransmissores (que levam as mensagens) e dos receptores, que recebem as mensagens.

NUTRIÇÃO: CARBOIDRATOS

Os carboidratos podem ser classificados em simples e complexos. Os carboidratos simples são os açúcares, já os complexos são constituídos de cadeias de açúcares.

A sacarose (açúcar da cana), a lactose (açúcar do leite) e a frutose (açúcar das frutas) são exemplos de carboidratos simples. Os amidos encontrados na batata, na mandioca, no arroz e no trigo, constituídos de cadeias de açúcares, são os carboidratos complexos. Todos os tipos de açúcares são transformados em glicose, a fonte de energia do corpo e do cérebro.

NUTRIÇÃO: VITAMINAS E SAIS MINERAIS

As vitaminas e os sais minerais (micronutrientes) são necessários em pequenas quantidades para manter o funcionamento do metabolismo do corpo, e, assim, manter o organismo bem nutrido e saudável. O corpo é incapaz de produzir vitaminas e, quando as produz, o faz em quantidade insuficiente.

O envelhecimento geralmente diminui a capacidade de absorção das vitaminas e dos sais minerais, situação agravada pela dificuldade de mastigação de alguns idosos.

As vitaminas A, C e E e o complexo B têm atividade antioxidante, capacidade que protege os neurônios dos efeitos prejudiciais do cortisol e ajudam a neutralizar a atividade dos radicais livres. Os minerais selênio, zinco, manganês e cromo também são antioxidantes.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

A falta desses micronutrientes causa muitas doenças, como malformação dos ossos longos ou o raquitismo (falta vitamina D), a cegueira noturna (falta vitamina A), anemias e alterações da coagulação sanguínea (diversas vitaminas)...

Vitamina B6 (pirodoxina): essencial às funções vitais do corpo, auxilia na conversão dos alimentos em energia. É absorvida da alimentação ou dos suplementos vitamínicos e não forma estoque no corpo.

A B6 é encontrada nos seguintes alimentos: arroz integral, grãos de cereais, batata, cenoura, carnes (galinha, boi, carneiro, cabrito), peixes, ovos, feijão, banana e abacate.

A B6 funciona como coenzima e ajuda no metabolismo dos carboidratos, gorduras e proteínas. Ajuda também na fabricação dos hormônios, das células vermelhas do sangue, dos neurotransmissores, das enzimas e das prostaglandinas. Participa ainda da produção do neurotransmissor serotonina, que ajuda a controlar o humor, o apetite, o sono e a sensibilidade à dor.

Quando o corpo está suprido pela B6, os benefícios são muitos, pois ela ajuda a manter o sistema imune saudável, protege o coração (impedindo a formação de depósito de gorduras nas suas artérias) e previne a formação de cálculos renais. Além de tudo isso, ajuda a controlar as dores e a depressão orgânica.

A B6 é uma vitamina muito importante, por isso as conseqüências de sua falta no organismo são a insônia e o mau funcionamento do sistema nervoso central. As pessoas com alimentação rica em proteínas e as que tomam antidepressivos, anfetaminas ou anticoncepcionais orais necessitam de mais vitamina B6.

A necessidade diária de B6 é de 2mg. Doses acima de 500mg/dia podem provocar toxicidade.

Vitamina B12 (cobalamina): é muito importante para a boa saúde e necessária para manter a digestão normal e para fazer a absorção dos alimentos, pois ajuda no metabolismo dos carboidratos e das gorduras. Também mantém saudáveis as células nervosas e sanguíneas e faz parte do processo de fabricação do nosso DNA.

A B12 está envolvida no metabolismo da homocisteína (aminoácido), que tem papel fundamental na energia corpórea, no sistema imune e no bom funcionamento das funções nervosas. No obeso que quer emagrecer, a ausência dela inibe o potencial do metabolismo e prejudica o emagrecimento.

É encontrada nos alimentos como peixes, leites, laticínios, ovos e carnes. Para quem é vegetariano, os cereais são fonte importante dessa vitamina. A B12 é estocada no fígado, nos rins e em outros tecidos corpóreos. Na deficiência da B12, os sintomas podem demorar muitos anos a aparecer, situação que ocorre com pessoas que comem muito pouco ou cuja alimentação é de má qualidade. As necessidades corpóreas diárias são de 2mg (média).

Ácido pantotênico (vitamina B5): é essencial para formar a coenzima A (CoA), muito utilizada nas reações bioquímicas que retiram energia dos alimentos. É também muito importante na produção de ácidos graxos essenciais, do colesterol e dos hormônios esteróides.

O ácido pantotênico é encontrado numa grande variedade de alimentos, como fígado de boi, rins, gema de ovo, brócolis, peixe, galinha, leite, iogurte, legumes, cogumelos, abacate e batata-doce. Os grãos são boas fontes dessa vitamina, mas o processo industrial, o congelamento e o enlatamento provocam perdas de 35-75%.

As necessidades diárias são de 5mg, mas a deficiência dessa vitamina é muito rara e tem sido

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

encontrada nos casos graves de desnutrição.

Cromo (picolinato de cromo): micromineral muito importante no metabolismo normal do corpo, ajuda a manter o açúcar (glicose) sanguíneo dentro do nível normal. As pessoas de 50 anos ou mais diminuem a absorção dos sais minerais e vitaminas, portanto necessitam de suplementação.

O cromo ajuda a construir músculos e a queimar gorduras simultaneamente, mas o consumo de cromo não pode exceder a 1.200 microgramas/dia, pois doses acima desse número podem causar danos ao fígado e aos rins.

NUTRIÇÃO: CHÁS E TÔNICOS

Chá verde: é uma infusão rica em bioflavonóides (polifenóis), poderosos antioxidantes contra os radicais livres. O chá verde tem um anti-oxidante ? o galato de epigallocatequina, 200 vezes mais potente que a vitamina E e protetor das células cerebrais. O galato de epigallocatequina ainda protege contra infecções respiratórias e digestivas.

O chá verde, que ajuda também na regulação da temperatura do corpo e no metabolismo das gorduras, tem se mostrado atóxico tanto em uso esporádico como por longo tempo.

Erva-mate: é bebida como infusão, um pouco amarga, mas quem gosta do mate o acha delicioso. Contém mais cafeína do que o chá comum; é refrescante, revigorante e rico em vitamina C.

NUTRIÇÃO: FIBRAS

As fibras, partes indigeríveis das células vegetais, são essenciais para o funcionamento adequado do trato gastrointestinal. Uma alimentação rica em fibras diminui a absorção do colesterol, e assim mantém as artérias mais saudáveis, melhorando a circulação sanguínea.

VOCÊ NO CONTROLE

A nutrição é fundamental para manter um corpo saudável e um cérebro funcionando em sua plenitude, por isso acredito que uma vida longa e que valha a pena é possível. Trabalhe a seu favor!

O conhecimento sobre alimentação não esgota o assunto, pois a ciência continuamente apresenta novidades interessantes e assim a atualização se torna necessária.

Quanto vale sua vida? Milhões...? Pois é! Muita gente só valoriza a própria vida quando chega ao limite, quando fica gravemente debilitada ou enferma. Mas aí, meu caro, geralmente não adianta chorar...

Dr. Luiz Carlos Bertoni
(43) 3324-3303