

# MANTENHA O FOCO DURANTE A QUARENTENA

ALIMENTAÇÃO PARA MELHORAR  
SUA PRODUTIVIDADE EM CASA NOS  
ESTUDOS E NO TRABALHO

Shila Minari  
Nutricionista  
CRN 1/9494

# VOCÊ SABIA?



Boa parte das pessoas precisou se adaptar à nova rotina de trabalhar e estudar em casa devido ao período de quarentena.

O problema é que, muitas vezes, estudar ou trabalhar em casa exige uma dose maior de foco e concentração.

No entanto, muitas estratégias podem te ajudar a otimizar o funcionamento do seu cérebro e, dessa forma, garantir que seu estudo ou trabalho seja o mais eficiente possível. Sabemos que a alimentação pode ter importantes efeitos no nosso funcionamento cerebral.

Então vamos entender melhor quais estratégias alimentares você precisa adotar para dar uma turbinada no seu cérebro!

# ALIMENTAÇÃO , PLANT-BASED

Um dos fatores que atrapalha o bom funcionamento cerebral é o excesso de radicais livres. Tais compostos são produzidos no nosso organismo o tempo todo, mas hábitos não saudáveis podem contribuir muito para o seu aumento, tais como: consumo de álcool e cigarro, estresse, uma alimentação pobre em nutrientes e rica em alimentos processados/industrializados, excesso de alimentos de origem animal e baixo consumo de frutas e vegetais.

Tanto os aditivos químicos presentes em alimentos processados como o excesso de componentes provenientes de alimentos de origem animal podem contribuir para o desequilíbrio da nossa microbiota intestinal e aumento da produção de radicais livres e outros componentes inflamatórios, que por sua vez podem causar danos em estruturas cerebrais.

O consumo de frutas, vegetais, castanhas sementes e grãos não refinados ajuda a neutralizar a ação negativa de radicais livres, por fornecer componentes que contribuem para a saúde da nossa microbiota e estimulam nossas defesas antioxidantes, contribuindo para a saúde do sistema nervoso central.



**Os alimentos de origem vegetal possuem componentes antioxidantes conhecidos como fitoquímicos, que têm uma potente ação no combate a radicais livres e inflamação.**

E como o nome já diz, os fitoquímicos são encontrados apenas em plantas.

Além disso, plantas também possuem fibras que, assim como os fitoquímicos, não podem ser obtidas de alimentos de origem animal. As fibras funcionam como alimentos para as nossas bactérias intestinais, garantindo equilíbrio e melhor controle de inflamação.

Além disso, há muito já se sabe que existe uma conexão entre intestino e cérebro. É essa conexão neurológica que faz com que o cérebro influencie no intestino (quem nunca teve um piriri quando ficou nervoso?) e vice-versa (como, por exemplo, quando a constipação crônica resulta em sintomas neurológicos).

A conexão intestino-cérebro também se refere ao fato de que o nosso intestino e as bactérias que habitam nele são responsáveis por produzir neurotransmissores e regulam a absorção de precursores de neurotransmissores, influenciando por sua vez o nível e ação destes no sistema nervoso central.

# VEGETAIS

Um alto consumo de vegetais está associado com melhor funcionamento cerebral. Estudos mostram que o efeito positivo está relacionado à alta densidade nutricional e grande quantidade de fitoquímicos presentes nos vegetais, especialmente os verde-escuros.

Vegetais verde-escuros são também ricos em magnésio, potássio, zinco, folato e vitamina E, nutrientes essenciais para proteger o cérebro contra estresse oxidativo e garantir uma boa produção de neurotransmissores.

Além disso, alguns vegetais como rúcula e beterraba são ricos em nitrato, componentes com ação vasodilatadora. Seu consumo melhora o fluxo sanguíneo cerebral, e já foi demonstrado em estudos que o consumo de tais alimentos é capaz de melhorar o desempenho em testes cognitivos.





# FRUTAS

Frutas também são excelentes fontes de fitoquímicos. No geral, quanto maior a variedade de cores, melhor, pois cores diferentes representam fitoquímicos diferentes.

Dentre as frutas, o destaque é para as vermelhas, as quais são ricas em antocianinas. Seu consumo também está relacionado a menores níveis de inflamação e melhor desempenho cognitivo, além de menor declínio cognitivo com o passar do tempo.

Ao contrário do que se pensa, não é necessário consumir berries importadas, como mirtilo ou cranberry. O Brasil possui frutas como açaí e jabuticaba que também são riquíssimas nesses fitoquímicos. Além disso, frutas de uma forma geral, especialmente aquelas do regionais, como as frutas do cerrado, possuem um potencial antioxidante ainda maior que as berries normalmente estudadas.

Variar as frutas consumidas no dia é importante! Por isso, evite ficar no básico "banana e maçã". Tente incluir pelo menos três frutas diferentes ao dia.

# CASTANHAS

O consumo de castanhas também pode melhorar sua função neurológica. Por serem fontes de gorduras boas e vitamina E, garantem mais proteção ao cérebro.

O consumo de gorduras é importante para o nosso sistema nervoso. No entanto, o excesso de gordura saturada e o consumo de gordura trans estão relacionados a maior declínio cognitivo, aumento de inflamação e resistência a insulina. A resistência a insulina (pré-diabetes), por sua vez, resulta em declínio cognitivo e pode contribuir para o surgimento ou a progressão do Alzheimer.

O incentivo da mídia para o consumo de dietas "low carb" tem feito com que as pessoas aumentem a ingestão de gorduras saturadas. Mesmo que o efeito a curto prazo no emagrecimento possa ser positivo, o consumo maior de gorduras saturadas pode piorar a função cognitiva a longo prazo.

Portanto, prefira consumir gorduras de fontes boas, como castanhas, sementes e abacate. Tais alimentos possuem gorduras insaturadas e são ricos em antioxidantes e fibras, conferindo efeito protetor ao cérebro.



# ÔMEGA 3

O DHA, um tipo de ômega 3, é a principal gordura que constitui nosso cérebro. Seu consumo é importante especialmente durante a gestação e crescimento, para garantir um bom desenvolvimento cerebral. Além disso, o consumo de ômega 3 pode auxiliar na prevenção de declínios cognitivos e ainda reduzir o risco de depressão.

**As algas são as fontes primárias de ômega 3, especialmente DHA, na natureza. Os peixes apenas acumulam ômega 3 das algas que eles consomem.**

O suplemento de óleo de alga é considerado uma excelente fonte de DHA. Além de a sua produção ser sustentável (ao contrário do que se observa quanto à produção de óleo de peixe), as algas são cultivadas em tanques de forma controlada, o que garante que sejam livres de contaminantes como metais pesados, dioxinas e PCBs, componentes que podem estar presentes no óleo de peixe.





# COMPLEXO B

A deficiência de vitaminas do complexo B pode contribuir para o declínio cognitivo, e seu consumo adequado depende de uma alimentação diversificada, variada em vegetais, cereais integrais e leguminosas.

Especial atenção deve ser dada à vitamina B12, que é necessária para a produção de neurotransmissores e formação da bainha de mielina. Sua deficiência causa sintomas como falha de memória, piora cognitiva, além de aumento do risco de depressão e demências. A vitamina B12 se encontra em produtos de origem animal.

**Vale lembrar que vegetarianos, especialmente veganos, precisam suplementar B12. No entanto, muitas pessoas não-vegetarianas também são deficientes em B12. Por isso, em caso de sintomas, vale investigar com seu médico ou nutricionista para avaliar a necessidade de suplementação.**



# VITAMINA D



A vitamina D na verdade é um hormônio que nós produzimos a partir da exposição ao sol.

Sua ação influencia praticamente todo o funcionamento do nosso organismo, tendo papel fundamental no controle de processos inflamatórios e imunológicos. Além disso, a vitamina D é um importante modulador da produção de neurotransmissores, e sua deficiência está associada a declínio cognitivo e aumento do risco de Alzheimer.

Ao contrário dos outros nutrientes, a dieta não é a nossa melhor forma de manter níveis saudáveis de vitamina D. Para isso, recomenda-se uma exposição diária ao sol nas horas mais quentes do dia, sem protetor solar, por 10 a 20 minutos (quanto mais clara a pele, menor o tempo necessário). Tal exposição não é suficiente para aumentar o risco de câncer de pele, mas já é capaz de garantir bons níveis de vitamina D. Durante esse período de isolamento social, devido à dificuldade de se expor ao sol, é preciso avaliar a possível necessidade de suplementação da vitamina D.

# SONO E EXERCÍCIO



Além de manter uma boa alimentação, outros comportamentos são fundamentais para garantir que seu cérebro esteja sempre funcionando bem.

O primeiro deles é praticar exercícios regularmente. A prática de atividade física aumenta a produção de um composto chamado BDNF, que estimula a diferenciação e o reparo de neurônios, melhorando memória e função cognitiva.

Além disso, a prática de exercícios ajuda a produzir mais endorfinas, reduzir inflamação e controlar o estresse.

Além disso, garantir um sono de qualidade é essencial para que o cérebro ative seu sistema de reparo e limpeza, e processe as memórias adquiridas ao longo do dia. É durante o sono que realmente fixamos o conteúdo que aprendemos no dia.

Para garantir uma boa noite de sono, é importante tentar dormir cedo, dormir e acordar sempre no mesmo horário (inclusive aos finais de semana) e evitar estímulos visuais como televisão, celular e computador, pelo menos uma hora antes de dormir.

# CONCLUINDO...

Ter uma alimentação variada, equilibrada e à base de plantas pode ajudar você a turbinar o seu cérebro e garantir melhor rendimento nos estudos e no trabalho. Além disso, manter um estilo de vida saudável, com a prática regular de atividade, física, uma boa rotina de sono e controle de estresse são fatores fundamentais para que você consiga se manter mais produtivo nesse momento.

Consulte um nutricionista para garantir que você esteja em dia com a sua dieta!



Este conteúdo foi desenvolvido por:

Shila Minari Hargreaves

Nutricionista - CRN 1/9494

Graduada pela Universidade de Brasília

Pós-graduada em Nutrição Esportiva Funcional

Pós-graduada em Prescrição de Fitoterápicos e

Suplementação Clínica e Esportiva

Mestre em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília

Doutoranda em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília

Sócia proprietária da Viva - Clínica de Nutrição