



## **Cardápio ajuda a prevenir Alzheimer**

Os dados do IBGE apenas comprovam o que já podemos ver nas ruas: o número de idosos no Brasil só aumenta. De acordo com o instituto, a população acima de 65 anos representa 7,4% dos brasileiros, e esse número tende a dobrar até 2025. E conforme a expectativa de vida aumenta, maiores são as chances dessa pessoa desenvolver doenças relacionadas à demência, dentre elas o Alzheimer. Isso acontece porque os neurônios vão se degenerando naturalmente conforme a idade. A perda da função cerebral pode afetar a memória, o raciocínio, a linguagem, o juízo e o comportamento. No entanto, é possível retardar essa degeneração dos neurônios com a adoção de hábitos saudáveis, como dormir bem, praticar atividades físicas e ter cuidados especiais com a alimentação. Confira como a dieta pode ajudar na prevenção do Alzheimer.

### **Casca de romã**

Uma pesquisa realizada na Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq), da Universidade de São Paulo, em Piracicaba, descobriu que a casca da romã pode prevenir o surgimento do Alzheimer. Os cientistas identificaram uma enzima na fruta que tem atuação específica na prevenção da doença, além dela possuir uma elevada quantidade de antioxidantes. "Esse nutriente é conhecido por combater os radicais livres, ação que ajuda a diminuir a perda degenerativa, protegendo contra o Alzheimer e outras demências", afirma a nutricionista Érika Suiter, do Hospital Sírio Libanês. É importante ressaltar que apenas o consumo contínuo da casca de romã pode trazer esses benefícios, já que ele são percebidos em longo prazo. Os cientistas estão estudando uma forma de transformar a casca de romã em pó, para colocá-la em cápsulas, mas você pode consumi-la na forma de suco, por exemplo.

### **Cafeína**

Já foi comprovado que a cafeína age como protetora do organismo contra o Alzheimer e outras demências. A explicação para o feito ainda não é clara: por enquanto, a ação antioxidante e anti-inflamatória da substância são os pontos de destaque para a prevenção. "O café, além de cafeína, também contém boas doses de ácido clorogênico, substância de conhecida ação anti-inflamatória, também encontrada em vegetais amarelos ou avermelhados", afirma o nutrólogo Roberto Navarro, da Associação Brasileira de Nutrologia. Um grupo de pesquisadores das universidades do Sul da Flórida e de Miami, nos Estados Unidos, demonstrou que consumir cafeína pode ajudar a reduzir as chances de idosos com comprometimento cognitivo leve desenvolverem doença de Alzheimer. Os resultados, que foram publicados no periódico *Journal of Alzheimer's Disease*, mostraram que beber ao menos três xícaras de café é capaz de proteger o cérebro do declínio cognitivo. Além do café, outras fontes de cafeína são os chás preto e mate, o chocolate e o guaraná.

### **Peixes**

Um estudo feito na Escola de Medicina na Universidade de Pittsburgh (EUA) indicou que idosos que comem peixe assado ou grelhado pelo menos uma vez por semana protegem o cérebro contra doenças. Os pesquisadores descobriram que as células do cérebro responsáveis pela memória morriam mais rápido entre as pessoas que comiam pouco peixe, e 47% delas desenvolveram a doença de Alzheimer cinco anos após os exames. Por outro lado, apenas 3% das pessoas que comiam peixe de uma a quatro vezes por semana desenvolveram Alzheimer ou apresentaram comprometimento leve da memória. O responsável por essa proteção é o ômega 3, uma ácido graxo que faz parte da estrutura da matéria cinzenta do cérebro. "Ele promove a comunicação entre as células nervosas, mantendo-as leves e funcionais, ajudando o cérebro a monitorar o humor, a memória e a concentração", explica a nutricionista Érika.

## **Oleaginosas**

Ter uma dieta rica em oleaginosas (como castanhas, nozes e amêndoas) diminui significativamente as chances de uma pessoa desenvolver o Alzheimer, afirma um estudo feito pela Universidade Columbia (EUA). Essa conclusão foi tirada da análise das dietas de 2.148 adultos americanos com mais de 65 anos, durante quatro anos. De acordo com a nutricionista Érika, esses alimentos são ricos em selênio, um mineral cuja deficiência pode causar distúrbios na atividade dos neurotransmissores - substâncias produzidas pelo neurônio que tem como função levar informações de uma célula a outra. "O selênio ajuda substâncias como a serotonina, a dopamina e a acetilcolina, que são fundamentais para a transmissão de mensagens entre os neurônios e o bom funcionamento cerebral", diz Érika. Outras fontes de selênio são grãos, alho, carne, frutos do mar e abacate. Uma unidade ao dia de castanha do pará já fornece a quantidade diária recomendada de 350mg de selênio para trazer benefícios ao organismo

## **Frutas roxas e vermelhas**

Comer uma ou duas porções por dia de amoras pretas, ameixas, uvas ou mirtilos pode ajudar no combate ao Alzheimer, Parkinson e até câncer. A conclusão faz parte de um estudo feito na Universidade de Manchester, no Reino Unido, e publicado no periódico *Archives of Toxicology*. De acordo com os cientistas, o responsável por esse benefício é o polifenol, um poderoso antioxidante. Outro trabalho, desenvolvido pelo *Salk Institute for Biological Studies*, na Califórnia (EUA), constatou que um flavonoide chamado fisetina, presente nas frutas vermelhas, estimula a área do cérebro responsável pela memória de longo prazo e o protege de doenças degenerativas como o Alzheimer e a esclerose múltipla. "Essa substância é capaz de desencadear um processo que permite que as memórias sejam armazenadas no cérebro com mais facilidade e que o cérebro estabeleça conexões mais fortes entre os neurônios", diz o nutrólogo Roberto. O especialista afirma que o morango é a fruta vermelha que mais contém fisetina.

## **Azeite de oliva**

Velho amigo da saúde, o azeite de oliva extra-virgem é comumente relacionado à prevenção de doenças cardiovasculares. Entretanto, uma pesquisa feita pela Universidade de Frankfurt, na Alemanha, descobriu que existe um composto presente no azeite chamado hidroxitirosol é capaz de impedir a degeneração dos neurônios, retardando o processo de envelhecimento cerebral. "O azeite também é rico em vitamina E, um antioxidante que atua na reconstrução das fibras nervosas", explica o nutrólogo Roberto. Para obter o benefício, consuma o azeite na forma in natura para regar saladas ou a comida. Quando é submetido a altas temperaturas, boa parte das propriedades do óleo são desperdiçadas.

## **Álcool com moderação**

Uma revisão de 143 estudos, que contou ao todo com a participação de 365 mil pessoas de 19 países, constatou que o consumo moderado de álcool ajuda na prevenção do Alzheimer. O trabalho foi feito pela *Loyola University*, nos Estados Unidos, e publicado no periódico *Neuropsychiatric Disease and Treatment*. De acordo com os cientistas, quem consumia álcool moderadamente tinha 23% menos chances de desenvolver sinais de perda de memória causados pelo Alzheimer. No entanto, pessoas que bebiam mais do que duas doses por dia tinham mais chances de ter perda de memória.

De acordo com a pesquisa, o vinho era a bebida que mais proporcionou benefícios aos participantes. "A bebida auxilia na proteção de doenças degenerativa por conter ação antioxidante e melhorar a circulação cerebral?", diz o nutrólogo Roberto. A quantidade recomendada é de uma dose de bebida alcoólica por dia para as mulheres e duas para os homens - o equivalente a 140ml de vinho ou 340ml de cerveja. "Essas quantidades, porém, pressupõem que a pessoa tem outros hábitos saudáveis, como uma dieta adequada e a prática de exercícios físicos."

## **Cúrcuma**

Um estudo realizado pela Universidade da Califórnia, nos EUA, sugere que comer curcumina uma ou duas vezes por semana pode ajudar na prevenção do Alzheimer. A curcumina é um dos componentes do cúrcuma, ingrediente que dá a cor amarelada ao curry indiano. "O tempero possui efeito anti-inflamatório e antioxidante, ajudando a prevenir o envelhecimento e eliminar as estruturas no cérebro associadas ao Alzheimer", afirma Érika Suiter.