

## NUTRIÇÃO E SAÚDE CEREBRAL

*Sabe-se que as implicações sobre as funções cerebrais envolvem tanto as funções neurais básicas como percepção de sensações e execução de tarefas motoras, processamento de informações sensoriais quanto as funções neurais mais elaboradas como emoção, consciência, cognição, aprendizado e memória.*

*O envelhecimento e o estilo de vida atual tem sido associados ao aumento da prevalência de doenças neurodegenerativas e distúrbios relacionados à função cerebral como ansiedade e depressão assim como dificuldade de concentração. Isso se deve ao fato da neuroinflamação ocasionada por uso indiscriminado de medicamentos, ingestão de alimentos industrializados com muito açúcares, gorduras e ativos e pouquíssimas fibras, uso de telas em excesso, poucas horas de sono, pouca ingestão de água e sedentarismo.*

*Estudos vêm demonstrando que a intervenção nutricional é uma importante aliada para a saúde e função cerebral, prevenção e tratamento de doenças neurológicas e/ou neurodegenerativas. Através deles, pode-se constatar os tipos de dietas, alimentos, ingredientes, nutrientes e compostos bioativos que possam ter efeitos sobre a saúde cerebral e até mesmo o microbioma intestinal e suas relações com a absorção de nutrientes e a modulação de inúmeras substâncias com efeito sobre o funcionamento cerebral.*

*Dessa forma, segue uma breve sugestão de cardápio que promove a saúde cerebral.*

*Nutricionista Otaviana Leal CRN6:5786*



## SUGESTÃO CARDÁPIO

### Desjejum:

1 xícara de chá-verde

### Café da manhã:

Mamão com chia ou gergelim

Ovo cozido com tomate picado

2 castanhas do Pará

Batata-doce

Café preto

### Lanche da manhã:

1 xícara de chá-verde

50g de abacate picado + 1

banana picada

### Almoço:

Salada de folhas (alface,, rúcula, repolho, acelga, manga em fatias)

Vegetais cozidos (cenoura, beterraba, brócolis ou couve flor.)

Fígado bovino ou peixe de forno

Feijão preto

Arroz com açafrão e orégano.

Abacaxi ou laranja.

### Lanche da tarde:

1 xícara de chá-verde

1 fatia de melancia

### Jantar:

Salada de folhas (alface,, rúcula, repolho, acelga, manga em fatias)

Vegetais cozidos (cenoura, beterraba, brócolis ou couve flor.)

Frango com quiabo

Arroz com açafrão e orégano ou batata-doce.

Suco de laranja (puro, feito na hora)

### Lanche da noite:

1 fatia de melão ou ¼ de romã (mastigar e engolir o caroço)

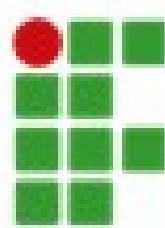
1 xícara de chá de camomila ou de melissa ou de mulungu

\*Lembre-se de beber água nos intervalos das refeições!

\* Esta é uma sugestão de cardápio é baseada em pessoas maiores de 16 anos, que não possuem nenhum problema de saúde e que não esteja em período gestacional nem amamentando.

\*Esta sugestão de cardápio não substitui a consulta individualizada com profissional de nutrição.

Nutricionista Otaviana Leal CRN6:5786



**INSTITUTO FEDERAL**  
Sertão Pernambucano  
Campus Petrolina