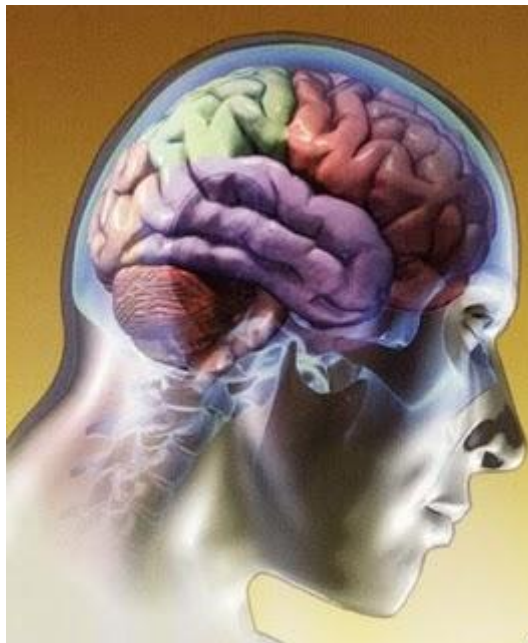


Quer ter sucesso nos estudos? Saiba como alimentar a sua inteligência



Para a conquista de uma vaga num vestibular ou concurso público, além de muita dedicação nos estudos, é fundamental uma dose extra de controle emocional, memória, atenção e, principalmente, concentração.

Se você sente que sua cabeça vive dando branco em momentos decisivos, significa que você se esqueceu de colocar alimentos essenciais no seu prato.

Saiba quais alimentos consumir antes de partir para os estudos:

Abacate possui em sua constituição o ácido oleico que contribui para o bom funcionamento da mielina, membrana que recobre as fibras nervosas. Azeite de oliva possui gordura monoinsaturada, que melhora a saúde do sistema vascular que irriga o cérebro. Já alimentos como salmão, anchova, sardinha, e óleo de linhaça fornecem ômega-3. Quando o consumo de ômega-3 pelos alimentos atende a demanda cerebral, as sinapses ocorrem mais facilmente.

Saiba quais alimentos consumir antes de partir para os estudos

✓ Grãos integrais fornecem carboidratos complexos e cromo. Para funcionar, o nosso cérebro utiliza preferencialmente glicose pura! Sem esse açúcar os neurônios simplesmente não funcionam. E quando ela



vem de carboidratos complexos, que ao final do metabolismo são desdobrados em glicose, é liberada de maneira gradual, constante. Isso permite que a sua capacidade de concentração e raciocínio seja mantida por um período maior, diferente de situações em que você não ingere carboidratos ou ingere apenas os tipos não integrais, como chocolates, doces e açucarados. Quando a glicose sobe depressa, ela desce depressa também, e aí não adianta! Enquanto isso, o cromo ajudará na utilização da glicose pelo cérebro, tornando todo o processo de raciocínio e concentração muito harmonioso.

✓ Maçã, pêssigo, morango, uva, kiwi, tomate possuem fisitina, um composto que atua no amadurecimento das células nervosas e na formação de conexões novas e muito mais fortes. Isso é importantíssimo no processo de memorização.



✓ Gema do ovo e lecitina de soja fornecem colina, que ajuda na transmissão de informações entre neurônios envolvidos na memória e raciocínio. A colina atua na produção da acetilcolina, um neurotransmissor fundamental para o aprendizado e ainda participa da neurogênese, o nascimento de novos neurônios.



✓ Salmão, anchova, sardinha e óleo de linhaça fornecem ômega-3. Quando o consumo de ômega-3 pelos alimentos atende a demanda cerebral, as sinapses (pontos de contato entre as células nervosas por meio das quais são transmitidas as informações para os neurônios) ocorrem mais facilmente.



✓ Frango e peixe são alimentos ricos em triptofano. O triptofano é um aminoácido que participa da síntese de serotonina, substância envolvida no processo de aprendizagem, na memória e no alívio do estresse.

✓ Vegetais folhosos, frutas cítricas, castanhas e óleos vegetais possuem vitaminas E, C e selênio possuem propriedades antioxidantes. Devido a sua intensa atividade cerebral, o cérebro requer muito oxigênio – ele consome 25% do total inalado -, o que conseqüentemente eleva a produção de radicais livres. Assim, estes alimentos previnem o cérebro e todo o organismo dos danos ocasionados pelos radicais livres. Além disso, as castanhas e óleos vegetais, especialmente o azeite de oliva, são fontes de gordura monoinsaturada, que melhora a saúde circulatória, inclusive a do cérebro. Uma boa circulação é fundamental para aproveitar todos os nutrientes e o oxigênio que proporcionarão uma melhor concentração, aprendizagem, memorização e saúde cerebral.



✓ Semente de abóbora fornece beta-sitosterol. Essa molécula ajuda o corpo a produzir menores quantidades do hormônio cortisol, que é fabricado pelo organismo humano em situações de estresse e que está associado ao desgaste cerebral.

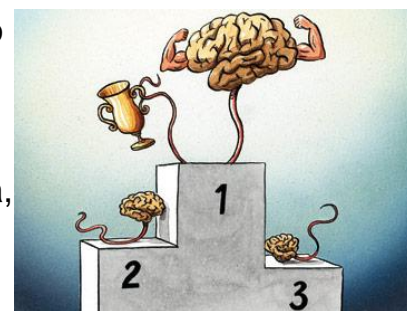
✓ Vegetais de folhas verdes-escuras, como brócolis e espinafre, são fontes de ácido fólico, vitamina que participa de reações químicas que regulam a conexão entre as células nervosas e influenciam o desempenho cognitivo.



✓ Espinafre e beterraba fornecem óxido nítrico, que desempenha um importante papel como mensageiro biológico no cérebro. Ao contrário dos neurotransmissores que funcionam geralmente no sentido da membrana pré-sináptica para a membrana pós-sináptica, o óxido nítrico, por ser uma gás de elevada solubilidade, pode atuar em todas as células adjacentes paracrinamente e autocrinamente, sem ser preciso estar envolvida uma sinapse física. Esta propriedade pensa-se que poderá estar envolvida no processo de formação da memória.

✓ Cacau, romã e frutas vermelhas – morango, cereja, framboesa, amora e pitanga - possuem flavonoides, um pigmento antioxidante que combate os radicais livres e controla a produção de moléculas agressoras do DNA dos neurônios.

Consumindo esses alimentos você terá um bom desempenho nos estudos e, com certeza, se lembrará por muito tempo de todo conteúdo estudado. Mas nossa matéria não termina por aqui! É importante lembrar também da sua hidratação. Uma boa hidratação é fundamental para aliviar as dores de cabeça, fraqueza, náuseas, câibras e as dificuldades para criação de um foco visual durante os estudos. Praticar exercícios físicos regularmente, evitar situações de ansiedade e o consumo de fumo e bebidas alcoólicas, são atitudes que conservam e revitalizam a memória.



Como percebemos o nosso corpo e, em particular, a nossa função cerebral, é afetada diretamente pelo ambiente que vivemos e pelo tipo de alimento que consumimos. A forma que alimentamos pode não somente nos ajudar a sermos mais inteligentes, alertas e bem sucedidos em nossas atividades mentais, mas também equilibrados em nossas emoções e comportamento. Assim, conhecer e aproveitar os nutrientes presentes nos alimentos pode ser o diferencial no momento de conquistar aquela vaga tão sonhada.