

Nutrientes

Uma alimentação variada e rica em vegetais, leguminosas, fruta e cereais contribui para a preservação da integridade do ADN

SAÚDE. AS DIETAS IDEAIS PARA O CORPO HUMANO

O QUE (NÃO) COMEMOS PODE SALVAR-NOS A VIDA

O que pomos no prato é o primeiro passo para prevenir e diminuir o impacto de doenças como cancro, demências, ansiedade e depressão, diabetes, obesidade, problemas reumáticos e cardiovasculares. Sabe quais são os melhores alimentos para o cérebro, coração, intestino, fígado, ossos e pele?

Por **Sónia Bento** e **Íris Fernandes**

Ninguém duvida que existe uma relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental. As pesquisas comprovam que a boa alimentação tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças. Há milhares de anos, Hipócrates, patrono da Medicina, já afirmava: “Que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento.” É isso mesmo. O

equilíbrio na dieta é um dos motivos que permitiram ao homem ter vida mais longa neste século. Um dos primeiros grandes estudos realizado na década de 60 revelou que os padrões alimentares dos países do Sul da Europa, como Portugal – caracterizados por uma elevada ingestão de vegetais, fruta, cereais e peixe, e um consumo muito menor de batata, carne e laticínios, ovos e açúcares – eram os mais indicados.

A nossa tradicional dieta mediterrânea contempla grandes quantida-

**O
EQUILÍBRIO
NA DIETA
CONTINUA A
SER O PRIN-
CIPAL FATOR
PARA UMA
MAIOR LON-
GEVIDADE**

des de verduras e elevado consumo de azeite como principal fonte de gorduras monoinsaturadas. Hoje, este padrão alimentar continua associado a maior longevidade, a menores taxas de mortalidade por patologias cardiovasculares, obesidade e cancro, a reduzida incidência de diabetes tipo 2, de hipertensão arterial, depressão ou demência. Especialistas de diversas áreas e nutricionistas indicam os melhores alimentos para prevenir e diminuir o impacto das doenças. ▣ ▣

CANCRO. COMO A NUTRIÇÃO E O ESTILO DE VIDA PODEM PREVENIR

QUE ALIMENTOS REDUZEM

O azeite, as leguminosas e os vegetais são a base para evitar a doença. Há estudos que apontam

Se pensarmos que 30 a 50% dos casos de cancro podem ser evitados, uma vez que o desenvolvimento da doença está associado à adoção de estilos de vida pouco saudáveis – tais como hábitos alimentares inadequados, tabagismo, consumo de álcool, obesidade e sedentarismo –, percebemos o papel que as nossas práticas e a alimentação podem ter na prevenção. A Agência Internacional para a Investigação do Cancro (IARC) da Organização Mundial de Saúde (OMS) tem vindo a investigar, nas últimas décadas, o potencial de carcinogénese (processo que leva à formação do cancro) de mais de mil agentes ambientais e ocupacionais. Cerca de 500 são potencialmente carcinogénicos. Neste contexto, o consumo de carnes processadas (salsichas, fiambres, chouriços, presuntos, carne seca, carne enlatada e os molhos preparados à base de carne) e de carnes vermelhas (vaca, porco, carneiro ou cabrito) ocupa um lugar de maior destaque pelo aumento do risco para o desenvolvimento de cancro, nomeadamente do foro gastrointestinal.

“Não é de todo saudável extremar posições. É neste seguimento que muitas vezes digo aos meus doentes: ‘Podemos pecar de quando em vez, não deveremos é viver em pecado!’ Incluir na nossa dieta diária princípios de uma alimentação saudável ajudarão certamente a contribuir para a diminuição do risco de cancro”, diz à **SÁBADO**, Diogo Alpuim Costa, coordenador do serviço de Oncologia Médica do Hospital de Cascais. No contexto de alimentação e cancro, a dieta mais consolidada em termos científicos é a mediterrânea, mais uma vez. Este padrão alimentar, classificado pela UNESCO como Património Cultural



MARILINE ALVES

Azeite

Incluí-lo na dieta torna-se obrigatório, pelo seu teor em polifenóis e por ser uma fonte de gordura saudável

CEREAIS INTEGRAIS, LEGUMINOSAS, PRODUTOS HORTÍCOLAS E FRUTA SÃO ESSENCIAIS NA DIETA

Hélder Gonçalves DOENTE ONCOLÓGICO

Diagnosticado com um cancro na próstata, diz que o plano alimentar lhe aumentou a resistência aos tratamentos

Imaterial da Humanidade, caracteriza-se por ser completo, variado, equilibrado e sustentável. “Uma elevada adesão a este plano está associada a um menor risco de cancro, nomeadamente da mama, gastrointestinal, hepático, bexiga e da cabeça e pescoço”, explica.

O especialista indica ainda alguns alimentos essenciais a incluir na dieta: os cereais integrais e seus derivados, por serem ricos em fibra, leguminosas (feijão, favas, ervilhas, lenti-

lhas), produtos hortícolas e fruta e temperar e cozinhar com cebola e alho, uma vez que têm na sua composição selénio, manganês e vitaminas C e B6. “Alguns autores têm apontado para o efeito benéfico do resveratrol, um polifenol presente em vários alimentos, como as uvas de cor roxa ou vermelho escuro. O seu efeito anticancerígeno e potenciador da ação da quimioterapia parece estar relacionado com a estimulação de proteínas, chamadas sirtuínas, que regulam diversos processos associados ao desenvolvimento tumoral”, revela Diogo Alpuim Costa.

Alimentos “milagrosos”

Após o diagnóstico de doença oncológica, a nutrição por si só não vai curar, mas é uma importante aliada ao tratamento, cujos efeitos

O RISCO?

o efeito anticancerígeno de frutos como a uva preta

Os melhores alimentos para a pele

Melancia Os alimentos que combinam um **alto teor de água** e sais minerais, como a melancia, o pepino, a alface e o tomate, hidratam e protegem a pele.



Amêndoas A vitamina E desempenha um papel fundamental na proteção da pele **contra danos oxidativos** (celulares) e fotoenvelhecimento. Alimentos ricos em vitamina E são as amêndoas, abacates, avelãs, pinhões e óleo de semente de girassol e abóbora.



Frango O zinco é um mineral que ajuda a **manter a elasticidade da pele** e a cicatrizar. Os alimentos mais ricos em zinco são o frango, ostras e camarão, peixe, feijão e gema de ovo.



secundários vão ter impacto no estado nutricional do paciente. “Os casos são todos diferentes e a nossa intervenção é muito personalizada e ajustável às necessidades alimentares de cada pessoa”, diz à SÁBADO, Beatriz Vieira, nutricionista no Hospital Lusíadas. A alimentação assume um papel fundamental na resposta ao tratamento e na recuperação após a terapêutica. Ajuda a manter a qualidade de vida, ou seja, quanto pior for o estado nutricional pior é o prognóstico, aumentando o risco de complicações e de hospitalização. “Não

existe uma dieta ideal. A ideal é aquela que atinge as necessidades energéticas e nutricionais do doente, e que consegue manter a sua adesão ao longo do tempo. É fundamental não incentivar dietas demasiado restritivas, que podem conduzir a deficiências nutricionais e explicar que não existem alimentos ‘milagrosos’, nem proibidos. Existem, sim, os que devemos privilegiar e outros que devemos consumir com moderação. Dietas com baixa palatabilidade e pouco apetitivas não têm uma grande adesão, o que pode aumentar o risco

Beatriz Vieira NUTRICIONISTA

“Nos doentes oncológicos é sempre realizada uma intervenção nutricional personalizada, adaptada à situação clínica”



DUARTE BORIZ

“APÓS O DIAGNÓSTICO, A NUTRIÇÃO POR SI SÓ NÃO VAI CURAR A DOENÇA, MAS É UMA IMPORTANTE ALIADA AO TRATAMENTO”



Diogo Alpuim Costa

“Estima-se que mais de 90% dos casos de cancro estejam relacionados com fatores de risco modificáveis, como a dieta”, diz o oncologista

Alguns mitos

Coco

É um alimento que está muito na moda, mas apesar de ser de origem vegetal **contém gordura saturada**. Para quem tem colesterol alto não é aconselhável utilizar óleos de coco.

Beterraba

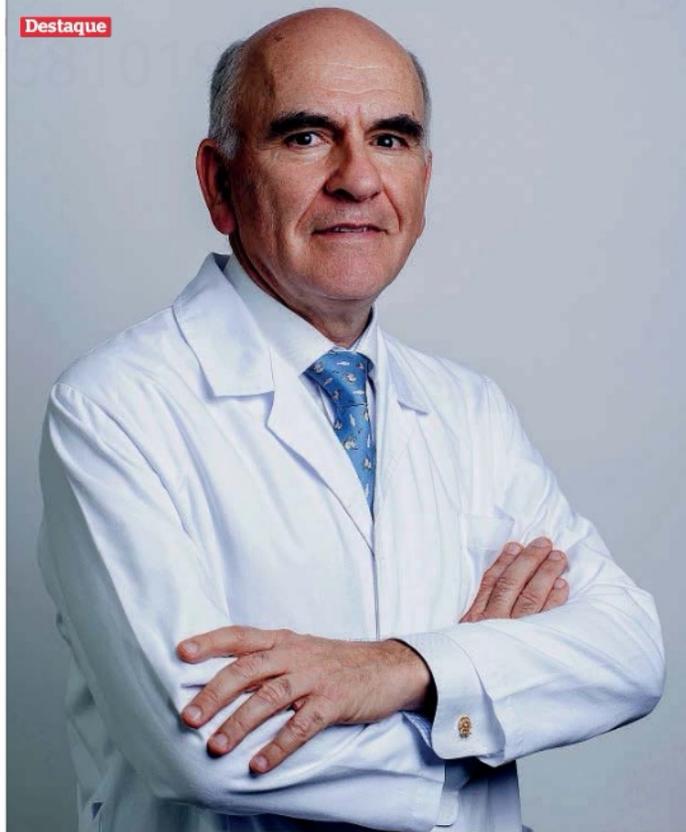
É comum os doentes oncológicos acreditarem que é a melhor fonte de ferro. Mas o ferro presente na beterraba **é o não-heme**, o que significa que a biodisponibilidade é baixa, ou seja, a quantidade absorvida pelo organismo é muito reduzida.

Peixes

Alguns peixes – os maiores, que vivem mais tempo e comem mais – **contêm elevados níveis da toxina mercúrio**, caso do espadarte, cavala, anchova ou garoupa.

de malnutrição”, acrescenta.

Hélder Gonçalves, de 54 anos, garante que sempre teve cuidado com a alimentação e que praticava desporto. Mas em 2021 foi-lhe diagnosticado um cancro na próstata, metastizado no fígado, no pulmão e na anca esquerda. “O único sintoma que tive foi uma infeção urinária. Não estava à espera até porque na minha família, até à terceira geração, sou o primeiro caso de cancro. Estou a fazer quimioterapia e hormonoterapia, e vou vivendo um dia de cada vez”, conta à SÁBADO o agente da PSP, que associa a causa da doença ao stresse diário. Hélder teve de seguir um plano alimentar, reduzindo a carne vermelha e aumentando o consumo de fruta e vegetais: “Como pêssegos, bananas e cerejas, mas tudo biológico, que tem mais sabor. Como carne branca, que acompanho com espinafres. Evito os doces, mas de vez em quando lá vai um pastel de nata. A minha resistência aos tratamentos melhorou muito desde que faço esta dieta.”



D.R.

PERIGO. O CRESCIMENTO DA DIABETES E DAS DOENÇAS REUMÁTICAS

“A COMIDA É IMPORTANTE NA GOTA E NA OSTEOPOROSE”

Alimentos ricos em cálcio, como o tofu e as sementes de sésamo, são essenciais aos ossos. Já a progressão diabetes pode cair 40% mudando o estilo de vida.

“**E**m Portugal, a incapacidade associada às doenças reumáticas aumentou 45% nos últimos 20 anos, sobretudo devido à osteoporose e também ao aumento da obesidade, do sedentarismo e do envelhecimento da população”, explica à **SÁBADO** António

Vilar, presidente da Sociedade Portuguesa de Reumatologia.

A alimentação é importante na prevenção? “Depende”, afirma o especialista. “Existem quase 200 doenças reumáticas e são todas muito diferentes. Na maioria, ainda não está cientificamente provado que a ali-

O MELAÇO PRETO, OS FIGOS SECOS, AS AMÊNDOAS, A HORTALIÇA CRUA E A SALSA SÃO MUITO RICOS EM CÁLCIO

Doença dos reis

A gota era considerada a “doença dos reis”, porque a população pobre recorria a uma alimentação muito diferente

1,2 gramas

de cálcio por dia é quanto um adulto precisa. Mas a média de consumo anda pelos 450 mg, diz António Vilar

A DIABETES AUMENTA PORQUE “ESTAMOS A SER VÍTIMAS DE UMA INGESTÃO CALÓRICA MAIS ELEVADA”

António Vilar REUMATOLOGISTA

“Na osteoporose, porque os ossos necessitam de cálcio, de fósforo e de vitamina D, a alimentação tem um efeito preventivo”

Os melhores alimentos para os ossos

Tofu Tem baixas calorias, pouca gordura, é rico em proteínas e em minerais, como potássio, ferro, cálcio, magnésio, ômega 3 e ômega 6. É um importante aliado da saúde dos músculos e dos ossos e, por não conter colesterol, é igualmente benéfico para o sistema cardiovascular.



Feijão Além de conter cálcio, magnésio, fibras e outros nutrientes, é rico em fitatos, que interferem na capacidade do corpo de absorver o cálcio. Grão-de-bico, lentilhas e ervilhas, e oleaginosas, como nozes e castanhas, também têm fitatos.



Sésamo As sementes são um dos alimentos com mais elevado teor de cálcio (670 mg por cada 100 g) que fortalece ossos e tendões. São uma fonte de fibra, particularmente de ligninas, que têm propriedades anti-inflamatórias.

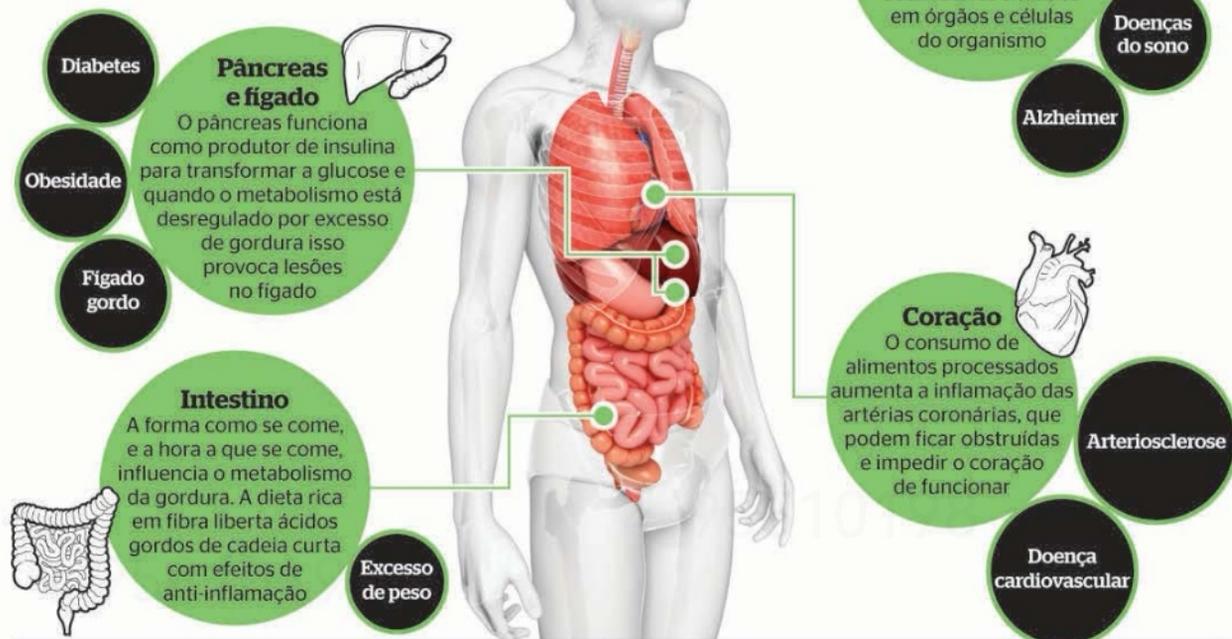


mentação tenha um papel fundamental. Só há duas situações em que existe evidência dos resultados da influência daquilo que comemos: na osteoporose [distúrbio ósseo que aumenta o risco de fratura devido à baixa densidade mineral óssea] e na gota [inflamação nas articulações e ao seu redor]. Na gota podemos interferir no metabolismo através da diminuição da ingestão das proteínas de que resulta o ácido úrico, que afeta as articulações. Na osteoporose,

Um relógio chamado corpo humano

As fibras e os nutrientes antioxidantes, que estão nos legumes e na fruta, combatem processos inflamatórios que podem originar cancro. Mas há outras doenças e outros órgãos do corpo que merecem atenção

Doenças associadas



Fonte SABADO

R.S.

porque o osso necessita de cálcio, de fósforo e de vitamina D, a alimentação tem igualmente um efeito preventivo”, diz. Segundo o médico, para o desenvolvimento ósseo devemos ter desde sempre uma boa ingestão de alimentos ricos em cálcio – laticínios, tofu e sementes de sésamo – bem como de vitamina D, que o sol nos dá: “Bastam 15 minutos diários de exposição da cara, braços e cabeça, que pode ser até na varanda. Com a idade, a pele deixa de fazer a absorção de vitamina D, por isso é que nos idosos a suplementação é fundamental”.

O reforço de cálcio e de vitamina D pode ser também importante para compensar os efeitos nefastos de alguma medicação. Exemplo: os corticosteroides [indicados para o tratamento de doenças inflamatórias, alérgicas ou autoimunes], em altas doses aceleram o processo de osteoporose e aumentam o risco de fraturas. “Nesse caso, a suplementação de

cálcio e vitamina D é mandatória”, alerta. Segundo a tabela dos alimentos mais ricos em cálcio, que António Vilar dá aos pacientes, os que tem maior quantidade, além das sementes e da pasta de sésamo e do tofu, são o melão preto, os figos secos, as amêndoas, a hortaliça crua e a salsa.

Diabetes

Entre 2014 e 2021, o número de pessoas com diabetes aumentou 20% em Portugal, integrando o top 3 dos países da Europa, segundo dados do Observatório Nacional da Diabetes, divulgados em março. Para Miguel Cardoso, dirigente da Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo “estamos a ser vítimas não só de uma ingestão calórica mais elevada, mas de uma exposição cada vez maior ao processamento alimentar”. Para prevenir, há que combinar as opções de boa qualidade alimentar com a práti-



Miguel Cardoso

“Há estudos que demonstram que as modificações do estilo de vida reduzem, entre 30% e 40%, a progressão de diabetes a longo prazo”

ca de exercício físico.

Margarida Lajes tem 60 anos e, há quatro, desde que tem diabetes tipo 2, teve de abdicar de algumas coisas. “Sou muito gulosa e fui obrigada a cortar nos doces e nos hidratos de carbono. Introduzi mais legumes e verduras, e passei a comer sopa, sem batata, todos os dias. Como mais melancia, maçãs e peras, e evito as uvas, o melão e os figos. O importante é que tenho a diabetes controlada graças à alimentação e à medicação”, conta à SÁBADO.

Miguel Cardoso refere que “as recomendações alimentares devem ter uma perspectiva macro. Por exemplo, se falarmos de vegetais devemos pôr de parte os que contêm amido, como batatas, lentilhas ou milho, que têm impacto na glicemia, e privilegiar a couve, os espargos, os brócolos, a beringela ou o tomate. As fibras, que encontramos nos grãos ou na fruta, com casca, têm demonstrado uma redução na melhoria da glicemia.”

CABEÇA E CORAÇÃO. DEMÊNCIA, ALZHEIMER E DOENÇAS CARDÍACAS

LEGUMES VERDES, PEIXE, CE

São os alimentos comuns numa dieta para prevenir o declínio cognitivo e os problemas cardiov

Perder a memória assusta mais as pessoas do que o cancro ou os ataques cardíacos, concluem vários estudos. O Alzheimer, a demência e outros problemas relacionados com o declínio cognitivo não são inevitáveis. Podemos até prevenir algumas destas doenças, desacelerar a sua progressão e, nalguns casos, até revertê-las. O exercício está indicado como o maior defensor do cérebro. Diversas pesquisas indicam que pessoas ativas reduzem o risco de Alzheimer em 45%. Depois há que estimular o cérebro para o ajudar a funcionar bem. Ao usá-lo estamos a construir as ligações que combatem a deterioração neurológica. A alimentação também tem um papel importante se ingerirmos os nutrientes de que se necessita para funcionar de forma otimizada.

O neuropsicólogo Diogo Mendonça explica que “existem duas vitaminas, a B9 e a B12, que em défice, seja por

Diogo Mendonça NEUROPSICÓLOGO

“Não há nenhum alimento que, consumido em excesso, prejudique as capacidades cerebrais, mas há outros que as estimulam”



SÉRGIO LEMOS

ESTUDOS INDICAM QUE PESSOAS FÍSICAMENTE ATIVAS REDUZEM O RISCO DE ALZHEIMER EM 45%

COLESTEROL ALTO OU HIPERTENSÃO, REDUZ-SE GRADUALMENTE QUANDO SE SEGUE UMA DIETA PROTETORA DO CORAÇÃO

Os melhores alimentos para o coração

Abacate

É o alimento número 1, assegura Long Cao, especialista em doenças cardiovasculares. Contém **vitaminas C, E, K, B6**, riboflavina, niacina, folato, magnésio e potássio. “Meio abacate por dia faz milagres”, diz o médico.



Maçãs

Ajudam a baixar a pressão arterial, devido ao **forte teor de fibras**. Também são ricas em vitamina C, vitamina K e em minerais, como cobre e potássio.



Nozes

Melhoram a saúde das artérias, diminuem o risco de pressão alta, **reduzem a inflamação** relacionada com doenças cardíacas e baixam o risco de coágulos sanguíneos, que podem levar a ataques cardíacos e derrames”, afirma Long Cao.



RICARDO MEIRELES

recentemente]”, revela o especialista. Para a nutricionista Carla Damas, “existem estudos que apontam que uma dieta caracterizada por um aumento do consumo de antioxidantes e ácidos gordos poli e insaturados tem benefícios para a função cognitiva”. Os investigadores convergem nos alimentos que compõem a dieta mediterrânea. Carla Damas dá alguns exemplos: peixes gordos (salmão, sardinha ou cavala, ricos em ômega 3 e em ácido docosa-hexaenoico, que melhora o funcionamento dos neurónios); vegetais de folha verde (espinafres, brócolos e couve, ricos em ácido fólico e vitamina E e vitamina K, que ajudam a diminuir o envelhecimento cognitivo); frutos secos (amêndoas, amendoins e nozes, que têm ácidos gordos, ômega 3 e 6 e vitaminas B6 e E). Frutos vermelhos, tomate, abacate,

falta de ingestão ou dificuldade de absorção gastrointestinal, pode levar a defeitos de memória”. A B9 está nos legumes verdes, já a B12 só se encontra em carnes vermelhas, ovos e peixe, o que pode ser um problema para quem segue uma dieta vegetariana, que exclui estes alimentos. Mas há outra vitamina determinante para o cérebro, caso da B1 [nos ovos, carnes, legumes e cereais]. “Se for no desenvolvimento das crianças, está relacionada com atrasos na linguagem, na idade adulta provoca uma amnésia anterógrada [a pessoa não consegue lembrar-se de coisas que aconteceram

REAIS E FRUTOS GORDOS

asculares. Com a redução do sal e das gorduras saturadas e a prática de atividades físicas.



Os melhores alimentos para o fígado

Mirtilo O seu consumo continuado, em doses diárias de cerca de 240 gramas, tem um forte **impacto hepático**, pelas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, segundo cientistas da Universidade de Coimbra.



Café Foi demonstrado que o café **diminui os danos do fígado**, mesmo em pacientes com problemas hepáticos. Algumas pesquisas sugerem que o chá verde desintoxica e reduz a inflamação.



Alho Contém um composto de enxofre que ativa as enzimas responsáveis pela **eliminação de toxinas**. Também tem selênio, que protege o fígado.



gorduras saturadas, que estão nos alimentos mais gordos, de origem animal. Depois, temos de privilegiar o consumo de gordura insaturada, caso do azeite, dos peixes gordos (salmão, sardinha e atum), sementes de linhaça e de chia. Há que evitar sobretudo os alimentos com gordura trans, em produtos ultraprocessados (batatas fritas, bolos folhados, cremes de barrar)", explica à SÁBADO, a nutricionista Rita Ribeiro. E acrescenta: "É importante variar porque todos têm vitaminas, minerais e fibras, especificamente os frutos gordos (nozes e amendoins), com gordura saudável, e ômega 3, que têm um efeito anti-inflamatório. Os laticínios (queijo e leite) magros, também são interessantes." □

Helena Monteiro INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

Além de ter mudado a alimentação, a psicóloga, de 80 anos, habituou-se a fazer uma caminhada diária com os cães, junto à praia

ovo ou chocolate negro são igualmente recomendados.

Doenças do coração

► Não resistia a um cozido "com bons enchidos e carnes", mas há cerca de duas décadas Helena Monteiro, de 80 anos, viu-se obrigada a alterar os hábitos alimentares. Começou a sentir dificuldade em respirar, cansava-se muito a subir escadas, e foi-lhe diagnosticada uma insuficiência car-



Rita Ribeiro

A nutricionista diz que o sal deve ser substituído por ervas aromáticas e especiarias, utilizando-se também o limão como tempero

diaca. O cardiologista encaminhou-a para um nutricionista que lhe mudou o plano alimentar. "Não como gorduras por causa do colesterol e quase não uso sal na comida para controlar a tensão arterial. Passei a comer sopas com muita couve, abóbora, curgete e cenoura, que é o meu almoço na maior parte dos dias. À noite, o meu jantar é uma chávena de leite com linhaça moída e aveia, que tem proteína e fibras. Não me custa nada até porque me sinto bastante melhor", conta à SÁBADO a psicóloga, de Vila Nova de Gaia.

Há muito que está cientificamente provado que o risco de problemas cardíacos, como o colesterol alto ou hipertensão, se reduz gradualmente quando se segue uma dieta protetora do coração. "Em primeiro lugar, há que limitar o consumo de sal e de

CÉREBRO. DOENÇAS DEGENERATIVAS E SAÚDE MENTAL

A INFLUÊNCIA DA DIETA NA DEPRESSÃO

Aquilo que comemos tem efeitos no funcionamento do cérebro. O défice de algumas vitaminas e minerais agrava as regulações de humor, transtornos de ansiedade e estados depressivos - até influencia a doença de Parkinson

São quase 20 mil os portugueses que sofrem da doença de Parkinson. Esta resulta da redução dos níveis de dopamina, que leva à morte das células e afeta, maioritariamente, os idosos. A boa notícia é que, apesar de não existir nenhum alimento que por si só limite esta doença degenerativa do sistema nervoso central, crónica e progressiva, uma dieta saudável pode ajudar a prevenir e até a reduzir sintomas, tendo assim um efeito neuroprotetor.

Na prevenção, o que a neurologista Ana de Castro Caldas aconselha é seguir a dieta mediterrânea. Motivo? Os alimentos que fazem parte deste plano são antioxidantes, ricos em fibras e contêm gorduras saudáveis e anti-inflamatórias. A especialista sugere “o consumo do azeite extra virgem, maior recurso a vegetais, frutas e grãos, menor ingestão de carnes vermelhas e açúcares e moderação no leite e no álcool”.

São também os hortícolas e os frutos ricos em fibras (laranjas, maçãs, kiwi), que ajudam no alívio dos sintomas. “A doença de Parkinson é progressiva e sabemos que a sintomatologia se vai agravando ao longo do processo, que pode durar vários anos. Numa fase inicial, o sintoma mais comum em que a ali-

FRUTA RICA EM FIBRAS (LARANJAS, MAÇÃS OU KIWI), AJUDA NO ALÍVIO DOS SINTOMAS DA DOENÇA DE PARKINSON

mentação pode ser fundamental é a prisão de ventre, uma queixa muito frequente dos doentes e que se prolonga até às fases avançadas da doença”, explica a nutricionista Diana Miranda.

Estas indicações são importantes, mas Ana de Castro Caldas alerta: “Não podemos sugerir dietas restritivas a pacientes que estão desnutridos. A prevenção deve começar na idade mais precoce possível e não podemos sugerir que haja

Ana Castro Caldas
NEUROLOGISTA

“De nada vale ter uma dieta restritiva, baseada em fruta e vegetais, e depois fumar três maços de cigarros por dia e ser sedentária”



Os melhores alimentos para o cérebro

Ovo Além de possuir vários nutrientes, como **ácido fólico e vitamina**

B12, a gema é rica em colina, uma substância que ajuda a evitar o declínio mental associado ao envelhecimento.



Morango Como os mirtilos, amoras ou açais, **possuem fisetina**, um flavonoide que melhora a comunicação entre os neurónios, desenvolvendo funções cognitivas como a memória, o raciocínio e a concentração.



Chocolate negro

Com um mínimo de 70% de cacau, **contém flavonoides**, antioxidantes capazes de melhorar as funções cognitivas, entre as quais a memória.



exclusão de alguns alimentos em crianças e adolescentes que estão em desenvolvimento.”

Ansiedade e depressão

● O que comemos é assim tão importante para a saúde mental? Um estudo publicado na revista *European Neuropsychopharmacology*, em 2019, indica que a nutrição tem efeitos significativos sobre o humor e o bem-estar, assim como há evidências crescentes que revelam uma forte associação entre uma dieta pobre e a exacerbação de transtornos de ansiedade e depressão.

Portugal é o segundo país da Europa, atrás da Islândia, com maior prevalência de doenças psiquiátricas. Estima-se que haja cerca de 700 mil portugueses com sintomas depressivos e a crise económica que o País atravessa potencia o aumento dos casos. Três em cada 10 já foram diagnosticados com de-



Maria Moreno

PSIQUIATRA

“A dieta não é o único fator que influencia o humor. Outros, como o stresse, o sono e o exercício físico têm um papel capital”

O que é a microbiota?

O trato gastrointestinal humano abriga mais de 100 trilhões de bactérias que, juntamente com arqueias (organismos unicelulares semelhantes a bactérias), **fungos e vírus** formam a microbiota intestinal. Esta pode influenciar a vida humana a muitos níveis. Elevados graus de riqueza e diversidade bacteriana têm sido associados à boa saúde.

“Existem estudos que demonstram a influência da dieta no bem-estar psicológico. Pesquisas têm mostrado associações entre uma dieta pouco saudável e uma alta ingestão de alimentos processados, açúcares refinados e gorduras saturadas, e um maior risco de desenvolver depressão e ansiedade. Por outro lado, uma dieta rica em nutrientes, como vitaminas e minerais essenciais, tem sido associada a um menor risco de transtornos mentais. A dieta mediterrânea, por exemplo, é apontada como um bom modelo a seguir”, afirma à **SÁBADO** a psiquiatra Maria Moreno.

A médica explica que as vitaminas e os minerais desempenham um papel importante na neurotransmissão, processo pelo qual os neurónios comunicam entre si e com outras células do corpo. “Por exemplo, a vitamina B1 é uma fonte de energia necessária para o metabolismo de hidratos de carbono. A vitamina B12 e o ácido fólico são elementares para a síntese de neurotransmissores, o ferro é primordial para a formação de hemoglobina, que transporta o oxigénio até ao cérebro, e o zinco e o magnésio também são essenciais na transmissão nervosa e na plasticidade cerebral”, acrescenta. ■

pressão e seis já sentiram sinais da doença nalgum momento da sua vida, conclui um estudo da Lundbeck Portugal, farmacêutica dinamarquesa especializada em doenças mentais e do cérebro, divulgado em maio último. Segundo a OMS, pessoas com problemas emocionais tendem a desejar alimentos não saudáveis quando se sentem stressados ou deprimidos. Embora esses alimentos possam ser reconfortantes naquele momento, na verdade podem agravar as mudanças de humor, a ansiedade e a depressão a longo prazo. A falta de ácido fólico, vitamina B12, vitamina B1, ferro, zinco, magnésio, ómega 3, vitamina D e a baixa ingestão proteica estão entre as carências nutricionais mais comuns e capazes de gerar alterações no funcionamento adequado do cérebro e na regulação do humor.



Diana Miranda

NUTRICIONISTA

Os doentes de Parkinson devem comer “mais vegetais e alimentos ricos em fibra: cereais integrais, aveia, sementes de linhaça de chia, farelo”

“O FERRO É PRIMORDIAL PARA A FORMAÇÃO DE HEMOGLOBINA, QUE TRANSPORTA O OXIGÉNIO ATÉ AO CÉREBRO”



CALORIAS. O EXCESSO DE PESO E A QUALIDADE DO SONO

“NÃO SABIA QUE A MINHA VIDA ESTAVA EM RISCO”

O peso a mais é a causa de várias doenças, como a apneia do sono. A solução está em controlar a qualidade e a quantidade do que se serve no prato

Em Portugal, de acordo com resultados obtidos em alguns estudos, 28% da população com mais 18 anos sofre de insônia e nas pessoas com mais de 65 anos, esta queixa chega aos 50%, com repercussões negativas na saúde e na qualidade de vida. A insônia é o distúrbio do sono mais frequente no adulto e associa-se a

graves consequências, como o aumento da mortalidade causada por doenças cardiovasculares, disfunções psiquiátricas e diabetes.

Rafael (nome fictício) ignorava que sofria de apneia do sono até ao dia em que foi ao hospital devido a uma constipação. Pelos sintomas (incômodo na cabeça e no nariz), a médica encaminhou-o para uma consul-

UMA DAS CONSEQUÊNCIAS DE UMA ALIMENTAÇÃO ERRADA É O EXCESSO DE PESO QUE PODE SER TÃO GRAVE COMO FUMAR



Dulce Neutel

“É importante uma alimentação com peixe, carne, fruta, legumes e vegetais para poder ter um bom sono”, afirma a neurologista



Fernando Ramalho

O gastroenterologista aconselha o consumo de sementes de linhaça, a mais rica fonte de ômega 3, que previne a formação de divertículos nas paredes do cólon

4 João Silva OBESIDADE

Pesava 100 quilos e hoje pesa 70, graças a uma dieta à base de saladas, legumes e fruta, combinada com exercício físico

Os melhores alimentos para o intestino

Gengibre Pode ajudar na produção de ácido estomacal e **estimula o sistema digestivo** a manter os alimentos em movimento no intestino.



Cebolas Têm uma forte concentração de inulina, frutanos e fruto-oligosacarídeos (FOS), que ajudam a **umentar a flora intestinal**. Também são benéficos para quem sofre de osteoporose, aterosclerose, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2.



Framboesas São uma rica fonte de polifenóis, potentes antioxidantes, que **atuam como prebióticos**, aumentando o crescimento de bactérias benéficas no intestino.



ta da especialidade que revelou o diagnóstico. Durante a noite e por pequenos períodos, este engenheiro, de 52 anos, deixava de respirar devido ao excesso de peso que se acumulava no pescoço. Por isso teve de iniciar uma dieta, que mantém. Quando começou tinha 90 quilos, e nos últimos sete meses perdeu 10, mas ainda não chegou ao objetivo: abaixo dos 75. Diminuiu o consumo de álcool, aumentou a ingestão de água, faz seis refeições e come três peças de fruta por dia (bananas ou maçãs). O prato que era servido à vontade, hoje é bem estruturado. “Metade é salada e legumes, peixe e carne ou ovos é um quarto e o restante arroz. Hoje, ressono muito menos e tenho mais resistência física”, conta à SÁBADO.