

NUTRINDO O FUTURO

SANTOS, Isadora Ferreira dos¹; CARNEIRO, Maria Luiza dos santos²; SASAKI, Allan³; SILVA, Camila Vieira⁴

RESUMO

Entender como os nutrientes presentes no alimento contribuem para funcionamento e manutenção do cérebro pesquisando vários artigos e livros sobre o tema que muitas doenças são causadas por falta de alguns nutrientes ou excesso do mesmo e que uma alimentação balanceada e variada traz muitos benefícios para o cérebro.

Palavras-chave: Alimentação, nutrientes, saudável.

ABSTRACT

Understanding how nutrients present in food contribute to brain function and maintenance by researching several articles and books on the topic that many diseases are caused by a lack of or excess nutrients and that a balanced and varied diet brings many benefits to the celebration.

Keywords: Supplementation, Sports Nutrition, Physical Activity.

INTRODUÇÃO

OBJETIVOS

Objetivos Gerais

Avaliar o consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em uma academia de Cross Training na cidade de Apucarana- Pr.

Objetivos Específicos

Identificar qual a porcentagem de alunos que fazem uso de algum tipo de suplemento

Apontar qual é a característica do grupo que consome

Listar qual suplemento é mais utilizado

Verificar se existe um profissional que prescreve o uso desses suplementos.

METODOLOGIA

Para a realização do trabalho foi coletada informações literárias disponíveis em artigos, livros e outros que abordaram o tema

DESENVOLVIMENTO

Conforme envelhecemos nosso cérebro acaba sofrendo mudanças. A falta de memória, confusão mental, Alzheimer, esclerose entre outros. Dores de cabeça, esquecimento, alterações no humor podem ser efeitos de alguma deficiência nutricional. A alimentação é muito importante para nossa saúde física e mental, alguns alimentos quando consumidos com certa frequência e adequando a uma dieta alimentar equilibrada são benéficos para o nosso cérebro.

Algumas dessas doenças podem ser resolvidas em curto prazo aumentando a quantidade de água ingerida e alimentos com boa fonte de vitaminas B1 B2 e B12 esses nutrientes ajudam para um bom funcionamento do cérebro. Podemos melhorar o estresse e a depressão que são doenças de origem multifatorial mantendo a taxa de açúcar no sangue (glicemia) estável e comendo a cada 3/4 horas alimentos com fibras carboidratos proteínas e gorduras boas na refeição. O alto consumo de gorduras saturadas pode gerar acúmulo nas paredes das artérias que irrigam o cérebro, Alimentos artificiais e adoçantes podem ser considerados toxinas que alteram o funcionamento neuronal.

Proteínas e boas gorduras e outros alimentos agem como formadoras da função cerebral.

A ingestão de alimentos com vitamina B6 como feijão, lentilhas, e fibras para a produção de neurotransmissores responsáveis pela atenção e a ingestão de alimentos com omega3 como o salmão que estimulam os neurônios. COIMBRA (GOMES, 2008).

Tiamina mas conhecida como vitamina B1 ajudam as células do organismo transformarem os carboidratos em energia. A função dos carboidratos é o fornecimento de energia para o corpo principalmente sistema nervoso e cérebro. Algumas fontes de vitamina B1 são o arroz branco, arroz integral feijão preto semente de girassol assim a carência dessa vitamina e da vitamina B12 que são encontradas em carnes, ovos e laticínios podem acarretar em acúmulo de substâncias tóxicas que provocam lesões no sistema nervoso. (Almeida. 200).

A forma como nos alimentamos influencia na produção da inteligência e no equilíbrio das emoções e também no comportamento. Pessoas com distúrbios humorais podem ter baixos níveis de ácido fólico. O magnésio presente em frutas e grãos ajudam na transmissão de impulsos nervosos.

Segundo Dinis (2006) acredita na força da nutrição na produção da memória, equilíbrio de humor, concentração e consequente aprendizagem.

Ayer (GOMES, 2008) afirma que o sistema neurológico precisa de boas gorduras para funcionar e que a ingestão de gorduras trans e os aditivos químicos em excesso intoxicam os neurônios, comprometendo o desempenho cerebral, podendo causar demência, déficit de atenção, ansiedade e depressão. Os carboidratos são parte importante da alimentação, os principais responsáveis por fornecer energia para o cérebro e podem contribuir para uma melhor velocidade de raciocínio.

Os radicais livres no organismo podem causar danos as células vizinhas por causa da natureza instável e possui tendência a travar e destruir as células saudáveis ao seu redor. Os prolíferos antioxidantes ajudam a limpar o corpo destes radicais livres que causam danos as células cerebrais.

O ovo fonte de colina, que participa da formação dos neurônios e repara as células cerebrais avariadas. Produz acetilcolina, neurotransmissor fundamental para a memória e o aprendizado. Previne contra a depressão. Além de ser fonte de vitaminas do complexo B, que facilitam a comunicação entre os neurônios. (VIRTUOUS, 2008-2019)

A maçã é uma das principais fontes de fisetina, composto que favorece o amadurecimento das células nervosas e estimula os mecanismos cerebrais(VIRTUOUS, 2008-2019).

As frutas vermelhas possuem flavonóides, que exercem efeitos benéficos na aprendizagem e na memória porque protegem os neurônios e são capazes de reverter déficits de memória (VIRTUOUS, 2008-2019)

CONCLUSÃO

Nesse trabalho abordamos a nutrição cerebral, como a maneira que nos alimentamos influencia em vários aspectos em nosso cérebro e no desenvolvimento em vários fatores do mesmo. Desta maneira destacamos a evidente importância dos alimentos que ingerimos e como o ingerimos para melhorar as funcionalidades do cérebro.

REFERÊNCIAS

"Alimentos bons para memória - Nutrição para o cérebro" em Só Nutrição. Virtuous Tecnologia da Informação, 2008-2019. Consultado em 09/10/2019 às 14:27. Disponível na Internet em <http://www.sonutricao.com.br/conteudo/artigos/cerebro/>

ALMEIDA, Rita – Crianças Hiperactivas – Criança e Adolescente. <http://WWW.ritaalmeida.com>

DINIS, Tatiana – Especialistas discutem a Importância da Nutrição Cerebral, Folhaonline (2006).

GOMES, Ystatille – Nutrição Cerebral – O globo(o)nlíne. Disponível em [HTTP: // o globo.globo.com](http://o.globo.globo.com). Acesso em 24 de julho de 2008.