

beleza nutrição



# Comida para A MENTE

Já reconhecida como *aliada* na PREVENÇÃO de doenças *cardiovasculares*, a dieta *mediterrânea* volta à PAUTA do dia depois de um novo estudo mostrar seu *efeito positivo* na saúde do CÉREBRO

POR VITÓRIA MOURA GUIMARÃES

A dieta do momento não é um modismo passageiro, não é radical, é sustentável e serve de base alimentar para uma das civilizações mais antigas do mundo. A mediterrânea (ou *cretan diet*), conhecida pelos benefícios comprovados na prevenção de doenças cardiovasculares e diabetes, virou novamente assunto após um estudo publicado, em janeiro passado, na conceituada revista científica *Neurology*. A pesquisa mediu os efeitos da alimentação baseada em legumes, grãos, proteínas magras (sobretudo peixe e frutos do mar), laticínios (de cabra e de ovelha), frutas, ervas aromáticas e azeite de oliva na saúde do cérebro.

“Outros estudos já comprovaram a relação da dieta mediterrânea com a manutenção das nossas funções cognitivas, inclusive na prevenção da demência, mas nenhum outro havia medido o tamanho do cérebro, que reduz conforme envelhecemos, como fizemos agora”, explica Michelle Luciano, professora do departamento de psicologia da Universidade de Edimburgo, responsável pelo trabalho.

A professora mensurou, por meio de ressonância magnética, o volume cerebral de 400 participantes (homens e mulheres) aos 73 anos e, depois, aos 76 anos e observou que, quanto maior a adesão a uma alimentação baseada nos princípios do Mediterrâneo, menor a redução no volume cerebral entre os integrantes do grupo.

“Não podemos confirmar se o fenômeno é exclusivamente um efeito da dieta, mas tudo leva a crer que sim”, diz Michelle. “Conduzimos outros estudos focados no peixe e na carne, baseados em análises existentes sobre a possível relação dessas proteínas com a prevenção de perda do volume cerebral, mas

não encontramos evidências conclusivas. Ou seja: não é um alimento ou outro, mas sim a combinação de todos eles que garante os efeitos positivos”, completa a pesquisadora.

Apesar de restrito, pois o número de participantes é considerado baixo pelos padrões científicos, os resultados foram amplamente divulgados. Antonia Trichopoulou, professora de medicina preventiva na Universidade de Atenas e responsável por criar a pirâmide alimentar da dieta mediterrânea, reitera seu perfil sustentável e altamente nutritivo.

“Um bom exemplo são as ervas aromáticas, como manjeriço, salsinha, orégano e tomilho. Elas apresentam inúmeras propriedades anti-inflamatórias, adstringentes e antioxidantes”, explica. E mesmo não tendo como foco principal a perda de peso, essa alimentação pode contribuir para isso, já que é baseada em ingredientes naturais e magros. “Por ser

uma dieta que privilegia os alimentos locais, pode e deve ser adaptada de acordo com a produção de cada país e região”, diz Antonia.

A nutricionista Roberta Soares Lara Casani, membro da diretoria da SBAN (Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição), já trabalha nessa direção. “Estamos desenvolvendo uma aula prática para os padrões brasileiros, com adaptações da dieta mediterrânea, rica em gorduras monoinsaturadas e baixa em carboidratos simples”, conta. Ela dá exemplos de alimentos: a sardinha, um peixe facilmente encontrado no Brasil e rico em ômega-3; frutas vermelhas como a romã que contém resveratrol, um poderoso antioxidante; castanha-do-pará e abacate, excelentes fontes de gorduras monoinsaturadas. E o azeite de oliva, protagonista do programa e uma das mais importantes commodities gregas - estima-se que cada habitante consuma cerca de 26 litros por ano.

## A pesquisa mediu os EFEITOS da alimentação mediterrânea na saúde do CÉREBRO

### INVERNO FIT

Como dar um boost no metabolismo na temporada de frio

Para se ajustar às temperaturas baixas, nosso corpo gasta mais energia. Aproveite que seu metabolismo está em alta e aposte em alimentos termogênicos para dar um *boost* e intensificar o gasto de calorias em até 10%. “Eles elevam nossa temperatura e aumentam a queima de gordura corporal”, explica Mariela Silveira, médica nutróloga do spa Kurotel.

### CHOCOLATE COM CANELA

Cacau e canela, dois potentes termogênicos, são os ingredientes principais do chocolate quente fit sugerido pela nutricionista Larissa Santana, do Kurotel.

A receita: numa panela, derreta 3/4 de xícara (chá) de açúcar mascavo, adicione 1 litro de leite vegetal, 2/3 de xícara (chá) de água, 3 paus de canela, 3 cravos e 2 colheres (sopa) de cacau, mexendo com um batedor de arame. Coloque 3 colheres (sopa) de biomassa de banana verde e continue mexendo até atingir a consistência desejada. Por fim, derreta 100 gramas de chocolate amargo em banho-maria e incorpore à mistura. “Além de ser rico em antioxidantes, aliados do coração e cérebro, o cacau dá pique para malhar”, diz Larissa. À base de amêndoas ou castanhas, o leite traz gorduras que auxiliam na síntese da testosterona, hormônio importante na construção dos músculos. Só não vale exagerar: mesmo saudável, o chocolate fit não é tão magrinho.

### SOPAS TERMOGÊNICAS

Outra opção é adicionar ingredientes termogênicos nas sopas. Esthela Conde, médica especialista em nutrologia, sugere algumas combinações: abóbora com gengibre e cenoura com leite de coco e curry. O tempero indiano, com um mix de pimentas, gengibre e diversas especiarias, é um ótimo aliado antigordura.

