

# Alimentação saudável:

conheça os alimentos, vitaminas e  
minerais importantes para a memória



Um estilo de vida saudável e uma dieta equilibrada, rica em frutas, vegetais, proteínas magras, grãos integrais e gorduras saudáveis pode prevenir uma série de problemas de saúde e melhorar a qualidade e expectativa de vida.<sup>1</sup>

Além de influenciar de maneira importante na saúde física, uma boa alimentação também tem impacto direto na saúde mental e cognitiva, como a nossa memória e concentração, já que o cérebro, como qualquer outro órgão, necessita de nutrientes de qualidade para funcionar corretamente.<sup>2</sup>

## A influência da alimentação na memória

Uma alimentação balanceada para o bom funcionamento cerebral e do organismo demanda variedade, moderação e equilíbrio. Além disso, para nutrir o nosso corpo corretamente, é preciso incluir na dieta quantidades adequadas de proteínas, carboidratos, vitaminas, lipídios, água, minerais e fibras.<sup>1</sup>

Saber quais alimentos e nutrientes exercem influência na memória é essencial para adicioná-los de maneira regular e equilibrada em uma estratégia nutricional, de modo a promover a saúde cognitiva a curto e longo prazo.<sup>1,2</sup>



## Alimentos bons para a memória

Os principais alimentos benéficos para a memória são aqueles ricos em antioxidantes, como frutas vermelhas, peixes gordurosos, nozes e sementes, além de vegetais de folhas verdes. Além deles, as vitaminas do Complexo B, o ferro, os nitratos e a cafeína fazem parte dessa lista, como coadjuvantes. Alguns dos principais alimentos que estimulam a memória são<sup>2</sup>:

- 1. Tomate:** alimento rico em antioxidantes, além de fisetina, que estimulam o bom funcionamento das funções cognitivas.
- 2. Ovo:** também auxilia no funcionamento cerebral por ser um alimento rico em vitamina B12.
- 3. Nozes:** ajudam a retardar o processo de envelhecimento das células, uma vez que são fonte de vitamina E e ômega 3.
- 4. Uva:** auxilia na melhora da capacidade cognitiva, estimulando novas conexões neurais, especialmente em idosos, em razão de suas propriedades antioxidantes e o resveratrol.
- 5. Brócolis e vegetais verdes escuros:** são excelentes fontes de ácido fólico, essencial para a ação do DNA das células nervosas e cerebrais, podendo melhorar a memória e ajudar a retardar o esquecimento.
- 6. Azeite de Oliva:** vem recebendo atenção especial no seu impacto positivo em pacientes com Alzheimer. Os estudos sugerem que uma substância chamada oleocantal, presente no azeite de oliva, pode ajudar a reduzir o risco da doença.

Estudos a respeito da prevenção e tratamento de doenças, principalmente as neurodegenerativas, indicam que alimentos como abacate, café, ginseng, banana, laticínios, frutas vermelhas, frutas cítricas, pimenta-preta e sementes de abóbora também têm propriedades importantes para auxiliar nas funções cognitivas.<sup>2</sup>



## Vitaminas e minerais essenciais para a memória

Assim como os alimentos, as vitaminas e sais minerais são essenciais para que o corpo possa realizar suas funções normais. Esses micronutrientes não são produzidos pelo organismo, no entanto, são derivados dos alimentos que comemos.<sup>3</sup>

Quando pensamos especificamente em vitaminas para a memória, podemos destacar principalmente as vitaminas do complexo B (como B6, B12 e ácido fólico), que auxiliam na produção de neurotransmissores, essenciais para a comunicação entre as células nervosas.<sup>2</sup>

Já entre os **minerais para a memória**, destacam-se:

- **Magnésio:** necessário para a transmissão de sinais nervosos<sup>4</sup>
- **Ferro:** fundamental para a oxigenação do cérebro e a produção de energia<sup>6</sup>



## Estratégias nutricionais para a memória em cada fase da vida

A função cognitiva é profundamente influenciada pela nutrição ao longo dos anos. Compreender as necessidades nutricionais para cada fase da vida é fundamental para desenvolver estratégias que promovam o aprendizado, a memória e a saúde cerebral.<sup>7</sup>

### Do pré-natal à primeira infância

Um planejamento nutricional adequado começa antes mesmo do nascimento. Durante os dois primeiros anos de vida, o desenvolvimento cerebral é rápido, com a nutrição desempenhando um papel importante na expressão do código genético.

Durante a gestação, a alimentação e nutrição da mãe também são essenciais para o bom desenvolvimento neurológico e cerebral do feto. Estratégias nutricionais focadas, como a suplementação adequada de vitaminas e minerais, são essenciais.<sup>7</sup>

### Adolescência

Na adolescência, alguns micronutrientes, como ferro e iodo, estão relacionados ao desenvolvimento cognitivo. Estudos sugerem que a ingestão adequada de ferro pode ter um efeito positivo na atenção e memória de crianças e jovens em idade escolar.<sup>7</sup>

## Fase adulta

Mudanças hormonais e metabólicas relacionadas ao envelhecimento são mais presentes na vida adulta. A ingestão adequada dos micronutrientes e macronutrientes podem neutralizar inflamações de baixo grau e o estresse oxidativo.

Aqui, vale destacar o papel do nutricionista no manejo nutricional para pacientes obesos, já que evidências sugerem que o excesso de peso pode ter um impacto prejudicial nas funções cognitivas relacionadas com a memória.<sup>7</sup>

## Idosos

A população idosa apresenta frequentemente diversas comorbidades que prejudicam a função cognitiva, incluindo diabetes e doenças cardiovasculares. Por isso, esse grupo exige estratégias que abordem estilo de vida, perda de massa muscular e gasto energético. Uma dieta rica em antioxidantes e ômega-3, pode ajudar a mitigar o declínio cognitivo associado ao envelhecimento.<sup>7</sup>



# O papel da suplementação para a memória

Suplementos formulados para apoiar a saúde cognitiva contêm uma combinação de vitaminas, minerais e outros nutrientes que podem complementar a estratégia nutricional, auxiliando na reposição das perdas ocorridas no dia a dia e demais condições que requerem uma complementação da dieta habitual<sup>8</sup>. Alguns exemplos são:

**Selênio Metionina:** baixos níveis de selênio estão associados à piora da atividade cognitiva, como prejuízo da memória e na função sináptica.<sup>8</sup>

**Colina:** a colina é um nutriente essencial para todas as fases da vida com benefícios comprovados para a memória e foco mental. É precursora de um dos mais importantes neurotransmissores - a acetilcolina, que atua diretamente na comunicação das células cerebrais. Além disso, é utilizada na síntese dos fosfolípidos de membrana e da bainha de mielina, estruturas fundamentais para a transmissão neural.<sup>9,10</sup>

**Magnésio:** seu papel neuroprotetor auxilia na melhora da função cognitiva, agindo no sistema de aprendizagem e de memória.<sup>11</sup>

**Zinco:** atua como neurotransmissor e sua deficiência acarreta alterações no processo de atenção, memória, atividade, comportamento neuropsicológico e desenvolvimento motor.<sup>10,12</sup>

Uma nutrição adequada pode demandar quantidades extras de determinados nutrientes. Essa indicação deve ser avaliada por um profissional da saúde que vai, por meio dos devidos exames, identificar as carências nutricionais e as situações em que o paciente necessita de um complemento diário, para assim indicar a reposição e posologia necessárias.

**Consulte seu médico ou nutricionista regularmente.**

# Fontes:

- 1** Prefeitura de São Paulo. Manual de Nutrição. Disponível em: [https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/assistencia\\_social/arquivos/arte\\_final/manual\\_de\\_nutricao.pdf](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/assistencia_social/arquivos/arte_final/manual_de_nutricao.pdf)
- 2** Ciência Latina. “Alimentos para uma melhor memorização e prevenção.” Disponível em: <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1036/1414>
- 3** Harvard TH Chan School of Public Health. Nutrition Source. Vitamins. Disponível em: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/vitamins/>
- 4** Harvard TH Chan School of Public Health. Nutrition Source. Magnesium. Disponível em: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/magnesium/>
- 5** Harvard TH Chan School of Public Health. Nutrition Source. Zinc. Disponível em: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/zinc/>
- 6** Harvard TH Chan School of Public Health. Nutrition Source. Iron. Disponível em: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/iron/>



# Fontes:

- 7** Researchgate. The dynamic influence of nutrition on prolonged cognitive healthspan across the life course: A perspective review. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/380381860\\_The\\_dynamic\\_influence\\_of\\_nutrition\\_on\\_prolonged\\_cognitive\\_healthspan\\_across\\_the\\_life\\_course\\_a\\_perspective\\_review](https://www.researchgate.net/publication/380381860_The_dynamic_influence_of_nutrition_on_prolonged_cognitive_healthspan_across_the_life_course_a_perspective_review)
- 8** Berr C, Balansard B, Arnaud J, et al. Cognitive decline is associated with systemic oxidative stress: the EVA study. Etude du Vieillissement Artériel. J Am Geriatr Soc. 2000 Oct;48(10):1285-91.
- 9** Wurtman RJ, Cansev M, Ulus IH. Choline and its products acetylcholine and phosphatidylcholine. In: Tettamani G, Goracci G, editors. Handbook of Neurochemistry and Molecular Neurobiology: Neural Lipids. 3 ed. New York: Springer; 2009. p. 443-500.
- 10** Michel V, Yuan Z, Ramsuvar S, Bakovic M. Choline transport for phospholipid synthesis. Exp Biol Med 2006;231:490-504
- 11** ia Yua,b, Miao Suna, Zheng Chenb, et al. Magnesium Modulates Amyloid- $\beta$  Protein Precursor Trafficking and Processing. Journal of Alzheimer's Disease 20 (2010) 1091-1106;
- 12** Colombo J; Zavaleta N; Kannass KN; et al. The Journal Of Nutrition [J Nutr], ISSN: 1541-6100, 2014 Aug; Vol. 144 (8), pp. 1298-305; Publisher: American Society for Nutrition; PMID: 24850625