



NOOTRÓPICOS



Os nootrópicos, também chamados de “smart drugs” ou drogas da inteligência, são substâncias que melhoram funções cerebrais como foco, atenção e memória.

Apesar de muitos acreditarem que para melhorar a performance cerebral precisamos somente de substâncias que ativem o cérebro, isso é um erro. Pois o estado ideal de performance é uma tensão relaxada, então precisamos tanto de substâncias que nos ativem como outras que nos relaxem.

Para começar, precisamos entender que para ter um cérebro saudável e produtivo as células mais importantes que são os neurônios também precisam estar saudáveis. Para isso, é necessário que as suas membranas e a capacidade de comunicação, que é feita pelos neurotransmissores estejam no melhor. A base de tudo isso evidentemente é se alimentar saudável, dormir bem, e praticar atividade física, além de gerenciar as emoções. Todas as orientações que darei nesse texto são apenas detalhes cujo efeito depende muito de cuidar dessa base.

CAFEÍNA

Coloquei esse em primeiro lugar por ser o mais consumido.

A cafeína é um estimulante, que era usado pelos monges para terem menos sono quando transcreviam a bíblia, antes do surgimento da prensa de Gutenberg.

Nós temos sono à noite porque durante o dia acumulamos um neurotransmissor chamado **adenosina** e à noite ele chega em um nível que causa sono. A cafeína bloqueia a ligação da adenosina ao receptor da célula e dessa forma temos menos sono e ficamos mais alerta.

Existem pessoas que metabolizam a cafeína de forma mais lenta e pode acontecer de tomarem um café 2 horas da tarde e ter insônia a noite . Portanto, fique atento se o excesso de café não está aumentando sua ansiedade e assim reduzindo sua performance.

FITOTERÁPICOS

Ginseng

É um adaptógeno , que conforme o próprio nome diz, melhora sua capacidade de adaptação ao estresse e por consequência melhora sua performance cerebral.

BACOPA MONNIERI

É uma planta da medicina ayurvédica que estudos demonstraram melhorar a memória e atenção em idosos.

Neurotransmissores são substâncias produzidas e utilizadas pelos neurônios para se comunicarem entre si. Tem os que exercitam o cérebro e os que inibem, o mais poderoso inibidor é o GABA e várias plantas atuam como se fosse esse neurotransmissor, entre elas:

- Passiflora ou flor do maracujá
- Lavanda
- Valeriana

Podem ser consumidos na forma de extrato , tintura ou chá .

AMINOÁCIDOS

Os aminoácidos são as menores partes de uma proteína, onde a proteína seria como uma corrente e os aminoácidos seriam os elos da corrente. No cérebro vários aminoácidos são usados na produção e aumentando a potência dos neurotransmissores. Entre os muitos

neurotransmissores temos o GABA, Dopamina, Noradrenalina e Serotonina.

Alguns aminoácidos e seus ações:

Teanina

Tem no chá verde e potencializa o GABA que é um neurotransmissor que acalma.

O chá verde, pelo fato de ter teanina que acalma, compensa a cafeína que excita e também está presente no chá verde. Lembrando que o chá verde tem no mínimo 3 vezes menos cafeína que o café.

Tirosina

É usada na produção de dopamina e também de noradrenalina, ou seja, neurotransmissores mais excitatórios. Encontrado em carnes, ovos, castanhas, abacate, entre outros.

Triptofano

É usado na produção de serotonina, que é um neurotransmissor que chamo de coringa, pois pode tanto excitar quanto acalmar. Está presente em carnes, ovos, banana, abacate, canela e cacau.

ÔMEGA-3

O nosso cérebro é 70% composto de gordura, principalmente Ômega 3 portanto se você ingere pouco ômega 3, o nosso sistema coloca no lugar uma gordura saturada que torna a membrana do neurônio mais enrijecida e portanto com menor capacidade de trocar substâncias (neurotransmissores como serotonina e dopamina com os demais neurônios).

Encontrado em sementes de chia, linhaça, nozes e, sobretudo nos peixes de água fria e profunda, como sardinha, atum, salmão, cavala e na cavalinha.

Existem muitos outros nootrópicos, mas resolvi concentrar aqui nos mais naturais e com menos possíveis efeitos colaterais. Muitas pessoas acreditam que por ser planta, ou “natural “ não tem efeito colateral, mas tem. Como exemplo, posso citar o Ginkgo Biloba, que interage com anticoagulante e com isso aumenta o risco de sangramento.

Para concluir , na que se refere à alimentação, à base de toda saúde inclusive cerebral é ter uma alimentação saudável , que vai fornecer vitaminas e minerais para manter o corpo e o cérebro no seu melhor , devido a presença de substâncias antioxidantes, anti-inflamatórias, entre outras.