



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.