

Como é a 'dieta da mente', que promete melhorar a saúde cognitiva

Ela é muito semelhante à dieta mediterrânea, mas enfatiza o consumo de nutrientes que beneficiam o cérebro

Aisling Pigott

Professora de nutrição da Universidade Metropolitana de Cardiff, no País de Gales
Sophie Davies

Professora de nutrição da Faculdade de Esporte e Ciências da Saúde de Cardiff,
da Universidade Metropolitana de Cardiff
The Conversation

Há muito tempo existem evidências de que o que comemos pode afetar o risco de demência, Alzheimer e declínio cognitivo à medida que envelhecemos. Mas será que uma dieta específica pode realmente manter o cérebro forte e reduzir o risco de demência? As evidências sugerem que a chamada "dieta da mente" pode.

A dieta Mind (abreviação em inglês para Intervenção Mediterrânea-Dash para Atraso Neurodegenerativo), que pode ser traduzida como "dieta da mente", combina a consagrada dieta mediterrânea com a dieta Dash (abordagem alimentar para combater a hipertensão). Mas também inclui algumas modificações alimentares específicas com base em seus benefícios para a saúde cognitiva.

Ambas enfatizam o consumo de muitos alimentos de origem vegetal (como frutas, legumes, verduras, nozes e sementes), laticínios com baixo teor de gordura (como leite e iogurte) e proteínas magras, como peixe e frango. As duas dietas incluem muito pouca carne vermelha e processada. Mas a dieta Dash coloca uma ênfase maior no consumo de alimentos com baixo teor de sódio, menos açúcar adicionado e menos gordura saturada e trans para reduzir a pressão arterial.

Ambas as dietas são bastante estudadas, e demonstraram ser eficazes na prevenção de doenças relacionadas ao estilo de vida —incluindo doenças cardiovasculares e hipertensão. Elas também ajudam a proteger os neurônios do cérebro contra danos e beneficiam a saúde cognitiva.

A "dieta da mente" segue muitos dos princípios básicos de ambas as dietas, mas dá maior ênfase ao consumo de alimentos que contenham nutrientes que promovam a saúde do cérebro e previnam o declínio cognitivo, incluindo:

- flavonoides e polifenóis encontrados em frutas, legumes, chás e chocolate amargo;
- folato encontrado em verduras e legumes;
- ácidos graxos poli-insaturados N-3 encontrados em peixes oleosos, nozes e sementes.

Vários estudos foram realizados sobre a "dieta da mente", e as evidências dos benefícios desta abordagem alimentar para a saúde do cérebro são bastante convincentes.

Por exemplo, um estudo perguntou a 906 idosos sobre sua dieta habitual —atribuindo a eles uma "pontuação Mind (ou da mente)" com base no número de alimentos e nutrientes que eles consumiam regularmente e que estão associados a um menor risco de demência. Os pesquisadores descobriram uma relação entre as pessoas que tinham uma pontuação mais alta na "dieta da mente" e um declínio cognitivo mais lento, quando foram acompanhadas quase cinco anos depois.

Outro estudo com 581 participantes constatou que as pessoas que seguiram rigorosamente a "dieta da mente" ou a dieta mediterrânea por pelo menos uma década, apresentaram menos sinais de placas amiloides no cérebro quando examinadas post-mortem. As placas amiloides são uma das principais características do Alzheimer. A maior ingestão de verduras pareceu ser o componente alimentar mais importante.

Uma revisão sistemática de 13 estudos sobre a "dieta da mente" também encontrou uma associação positiva entre a adesão à "dieta da mente" e o desempenho e a função cognitiva em idosos. Um artigo incluído na revisão chegou a mostrar uma redução de 53% no risco de Alzheimer naqueles que adotaram a dieta.

É importante observar que a maior parte desta pesquisa é baseada em estudos observacionais e questionários de frequência alimentar, que apresentam suas limitações devido à confiabilidade e ao viés dos participantes.

Apenas um ensaio clínico randomizado foi incluído na revisão. Ele constatou que as mulheres que foram aleatoriamente designadas para seguir a "dieta da mente", em vez de uma dieta de controle por um curto período de tempo, apresentaram uma leve melhora na memória e na atenção.

As pesquisas nesta área estão em andamento —então esperamos que, em breve, tenhamos uma melhor compreensão dos benefícios da dieta, e saibamos exatamente por que ela é tão benéfica.

Cuidado com a alimentação

As diretrizes de saúde pública do Reino Unido recomendam que as pessoas adotem uma dieta balanceada para manter uma boa saúde geral. No entanto, a "dieta da mente" oferece uma abordagem mais específica para aqueles que desejam cuidar da saúde cognitiva.

Enquanto as diretrizes de saúde pública incentivam as pessoas a comer pelo menos cinco porções de frutas e legumes diariamente, a "dieta da mente" recomenda optar por verduras e hortaliças verdes (como espinafre e kale) e frutas vermelhas por conta dos benefícios cognitivos.

Da mesma forma, enquanto as diretrizes do Reino Unido dizem para escolher gorduras insaturadas em vez de saturadas, a "dieta da mente" recomenda explicitamente que essas gorduras sejam provenientes do azeite de oliva. Isso se deve aos potenciais efeitos neuroprotetores das gorduras encontradas no azeite de oliva.

Se você deseja proteger sua função cognitiva à medida que envelhece, aqui estão algumas pequenas trocas simples que você pode fazer diariamente para seguir mais de perto a "dieta da mente":

- reforce suas refeições salpicando nozes e sementes em cereais, saladas ou iogurtes para aumentar as fibras e as gorduras saudáveis;
- coma uma variedade de frutas, legumes e verduras, buscando preencher metade do seu prato com esses alimentos;
- alimentos enlatados e congelados são tão ricos em nutrientes quanto frutas e legumes frescos;
- asse ou use a air fryer para preparar legumes e carnes, em vez de fritar para reduzir a ingestão de gordura;
- opte por gorduras e óleos poli-insaturados em saladas e molhos —como o azeite de oliva;
- incremente a carne ou alternativas à carne com leguminosas, como grão-de-bico ou feijão. Esses ingredientes podem ser facilmente adicionados a pratos como espaguete à bolonhesa, chili ou curry;
- use salmão ou sardinha enlatados em saladas ou como fontes de proteína no planejamento de refeições.

Essas pequenas mudanças podem ter um impacto significativo na sua saúde geral—inclusive na saúde do seu cérebro. Com cada vez mais evidências que vinculam a dieta à função cognitiva, até mesmo pequenas mudanças nos hábitos alimentares podem ajudar a proteger a mente à medida que você envelhece.

Este artigo foi publicado originalmente no site de notícias acadêmicas The Conversation e republicado na BBC Brasil.

<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2025/07/como-e-a-dieta-da-mente-que-promete-melhorar-a-saude-cognitiva.shtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Folha de S. Paulo