



HAL
open science

O que comemos contribui para a nossa inteligência?

Sophie Layé

► **To cite this version:**

Sophie Layé. O que comemos contribui para a nossa inteligência?. Noticias Obreras, 2012, 1 p.
hal-02641919

HAL Id: hal-02641919

<https://hal.inrae.fr/hal-02641919>

Submitted on 28 May 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

O que comemos contribui para a nossa inteligência?

A resposta é de Sophie Layé, Investigadora do Centro de Nutrição e Neurobiologia Integrada da Universidade de Bordéus (INRA), França



A investigação epidemiológica concluiu que a participação de maus hábitos alimentares conduziu ao desequilíbrio nutricional no desenvolvimento e à expressão clínica de doenças cognitivas e de demência Imagem: LUSA

O prolongamento da esperança de vida, como resultado do desenvolvimento económico das sociedades, a evolução sociocultural e o progresso no campo da saúde e no desenvolvimento da indústria agroalimentar têm promovido o aparecimento de problemas nutricionais completamente distintos dos que existiam há menos de metade de um século no nosso país (França).

De facto, a investigação epidemiológica concluiu que a participação de maus hábitos alimentares conduziu ao desequilíbrio nutricional no desenvolvimento e à expressão clínica de doenças cognitivas e de demência. Esses transtornos estão em plena expansão do ponto de vista epidemiológico e representam um verdadeiro problema de saúde pública.

Assim, em muitos países industrializados, particularmente na Europa, as instituições públicas são particularmente sensíveis à questão dos "clássicos" distúrbios nutricionais (obesidade, distúrbios alimentares), segurança alimentar, e, mais recentemente, ao desenvolvimento de doenças ligadas ao envelhecimento do sistema nervoso.

Investigações recentes em nutrição humana melhoraram a compreensão da relação entre a dieta e o sistema cognitivo.

Entre vários micronutrientes, o n-3 ácido gordo polissaturado (PUFA) foi identificado como o fator-chave para a otimização da função cerebral. A baixa ingestão dietética do ácido n-3, uma característica da dieta ocidental, diminui o nível do ácido docosa-hexaenóico (DHA) no cérebro.

Além dos efeitos diretos sobre a fluidez e função da membrana celular neuronal, o DHA tem um efeito potente sobre a atividade dos neurotransmissores e na plasticidade neuronal envolvida nos processos da memória que podem também explicar os efeitos deste nutriente na função cognitiva.

Por outro lado, os processos neuroinflamatórios que se desenvolvem com a idade estão relacionados com défices de memória e, em particular, com a evolução do hipocampo da memória. Como o DHA atua junto dos processos neuroinflamatórios que dependem da relação da idade com o declínio da capacidade cognitiva, este micronutriente é pensado para proteger os mais idosos do défice cognitivo.