



Do ponto de vista biológico, o comprometimento cognitivo não é uma mera consequência do envelhecimento, mas representa o fim do jogo de anos e anos de certos acúmulos no cérebro. Esses danos podem manifestar-se como adoecimento psíquico ou podem ser sutis, aparecendo mais tardiamente.

Genética, estilo de vida e fatores ambientais podem danificar o cérebro enquanto se é jovem, iniciando um processo de adoecimento que leva a perdas cognitivas potencialmente irreversíveis.

Como fugir disso?

Prevenindo! Promovendo um estilo de vida capaz de preservar a qualidade do cérebro, em especial pela mudança da alimentação. Alimentar-se focando o que é saudável para o seu cérebro realmente te ajuda a atingir uma melhor performance em todas as facetas da sua vida ainda hoje!

Lembre-se: a única forma do seu cérebro receber nutrição é por meio da sua alimentação.





Gorduras saudáveis de peixes e das nozes são digeridas liberando ômega-3 e ômega-6, que tornam nossos neurônios flexíveis e responsivos, enquanto apoiam o sistema imunológico e protegem o cérebro de danos. Essas são apenas algumas substâncias presentes na “comida de verdade” que nutrem o cérebro.

Além disso, essas gorduras são necessárias para desligar a resposta inflamatória exacerbada do corpo, por isso são chamadas anti-inflamatórias.

Por outro lado, há alimentos que são prejudiciais para o cérebro, como a combinação moderna de **grãos refinados, carnes processadas e laticínios**, que foram espoliados de seus valores nutricionais originais. Ao mesmo tempo, nós reduzimos drasticamente o consumo de alimentos frescos, como frutas e verduras orgânicas. A consequência disso é que nossos cérebros não conseguem acompanhar essa mudança alimentar da modernidade, e por isso adoecemos.



Para consumir mais gorduras benéficas para o cérebro, experimente fazer uma bebida antioxidante!

Dica:

1 colher de sopa de chia e de linhaça + uvas passas (para adoçar)

Deixe de molho da noite para o dia (separe as sementes das passas, mas todos ficam de molho em água).

Bata as sementes no liquidificador e coe.

Acrescente as passas hidratadas, um pedaço de polpa de açaí e banana.

Está pronta uma bebida especialmente nutritiva para o seu cérebro. Experimente e diga pra gente se gostou.



+



+



+



Receita: 400mL de água, 1 colher (sopa) de chia, 1 colher (sopa) de linhaça, um punhado de amoras (ou um pedacinho de polpa de açaí), 1 punhado de uvas passas (para adoçar) e 1 banana madura.

Deixe as sementes de molho na água da noite para o dia e hidrate também as passas, separadamente.

Pela manhã, bata as sementes e coe. Adicione as frutas hidratadas, a banana picada, as amoras ou o açaí e bata tudo no liquidificador.

Rende duas a três porções. Tome uma em jejum pela manhã e compartilhe as outras porções.

Quer outras opções para investir na sua saúde física e mental?



Para mais detalhes sobre o assunto, acesse seu e-mail institucional ou visite o site do SIASS IF Goiano/IFG.

Responsáveis: SIASS, NASS/IF Goiano e CAS/IFG.

Venha praticar com a gente! Inscrições abertas!

Link de inscrição para a Meditação: <https://forms.gle/RRwFpUooatdvTGi99>

Link de inscrição para o Yoga: <https://forms.gle/jK9Mzxa8hucA72USA>