

O vosso cérebro precisa de artérias desobstruídas

O cérebro é glutão. É pouco delicado. Tem tendência para se servir primeiro e abundantemente. Apropria-se de um quinto das calorias que ingerimos e apodera-se de 40 % do oxigénio que inspiramos. É por esse preço que pretende estar em forma. E quem alimenta o cérebro? O sangue. Desempenha o seu papel de transportador usando as artérias. O que equivale a dizer que é melhor estarem bem desobstruídas e que nelas a circulação seja fluida. Proteger as suas artérias é portanto possibilitar um bom funcionamento do cérebro. Tudo o que é suscetível de se engordurar ou obstruir deve, não podendo ser posto de parte, ser consumido com a maior parcimónia. Conhecemos os inimigos: o açúcar refinado, os alimentos carregados de sal, as más gorduras, ditas saturadas... E também conhecemos os amigos: os frutos, os legumes, as nozes, as leguminosas, o alho, o azeite e grande quantidade de outros, entre os quais os peixes, principalmente os gordos, ricos em ómega-3. Ah, os ómega-3! Se nunca ouvirem falar deles é porque vivem numa gruta pré-histórica sem eletricidade nem *wi-fi*. Mas duvido que seja o caso. Eles merecem a sua elogiosa reputação: esses ácidos gordos são com efeito essenciais para a boa constituição da membrana que envolve os neurónios, uma espécie de luva que não apenas os protege como também facilita a criação de novas conexões entre eles. Se por acaso viessem a ter falta desses ácidos gordos, poriam em perigo a vossa saúde cerebral. Em qualquer caso, foi o que os testes realizados com animais permitiram concluir. Os investigadores privaram-nos de ómega-3. Consequência: a sua memória espacial foi afetada e o facto de ficarem em situação de stresse tornou-os ansiosos. Toda

a carência em ácidos gordos se paga mais tarde ou mais cedo em disfunções, tendo também consequências sobre o sono, sobre a capacidade de aprender e memorizar, sobre as concretizações cognitivas ou ainda em relação ao prazer, sob todas as suas formas, afetando a saúde do ser humano. O saber, interessar-se por ele, é já agir.

10 alimentos fonte de ómega-3

Dantes falava-se em vitamina F. Essa denominação caiu em desuso: hoje dizemos ómega-3. Esse ácido gordo essencial não pode ser produzido pelo organismo humano. É portanto necessário obtê-lo pela via da alimentação. À evocação dos ómega-3, tão benéficos para a memória e para o humor, pensamos imediatamente no salmão. Bem visto. Mas esse peixe está longe de ser o único alimento que os contém.

1. Os canónigos.

Precisamos sempre de alguma verdura no prato. Privilegiem os canónigos. Temperem no último momento. O óleo de noz é perfeitamente conveniente. Têm o direito de acrescentar um fio de vinagre e alguns pingos de sumo de limão. É evidente que devem lavar-se em água fria antes de consumir. Mas evitem um jato de água demasiado forte: prejudicaria a planta, que é muito frágil.

2. O óleo de cânhamo.

A versão alimentar das sementes de cânhamo tem o nome de *Cannabis sativa*, que poderia fazer pensar que é perigosa. Não é assim. O nome não é razão para acreditar que a canábis, na sua versão para fumar, é inofensiva, longe disso (explico na página 147). Este óleo, rico em ómega-3, conserva-se durante oito semanas no frigorífico. Encontram-no referenciado nos rótulos *bio*. E não é oferecido. Mas a vossa saúde cerebral tem preço?

3. O óleo de linhaça.

Além de constituir uma boa fonte de ómega-3, o óleo de linhaça é amigo do sistema cardiovascular. O ideal seria ingerir uma colher de

sopa por dia. Evitem comprar em grande quantidade: ganha ranço rapidamente. Optem portanto pelas pequenas garrafas que a Agência francesa da segurança sanitária dos alimentos recomenda que sejam conservadas longe do calor e que, uma vez abertas, não devem demorar muito a ser consumidas... Um intervalo de 3 meses é perfeito.

4. O óleo de colza.

Como o seu camarada óleo de linhaça, o óleo de colza deve ser consumido rapidamente uma vez a garrafa aberta. E entre duas utilizações ficará serenamente no frigorífico. Mas evitem aquecê-lo. Ou, pelo contrário, experimentem! Nunca mais vão esquecer o cheiro que liberta e isso far-vos-á passar a vontade de repetir a experiência.

5. Os ovos.

Escolham os ricos em ómega-3. São postos, como todos os ovos, por uma galinha. Até aí, estão em terreno conhecido... Exceto que a galinha em questão teve, provavelmente, direito a uma ração alimentar enriquecida com linhaça. Faz toda a diferença!

6. Os camarões.

Há camarões e camarões. Os que são importados dos países nórdicos são mais interessantes do que os provenientes da Ásia, criados em viveiro. O seu teor em ómega-3 é superior. Aliás, neste domínio, recomendo os produtos frescos, porque os camarões congelados ou vendidos em conserva têm um teor em sal demasiado elevado.

7. As sementes de chia.

A sua boa gordura resume-se a três letras: AAL. Essa sigla designa o ácido alfa-linolénico. Tem um ar complicado mas podem confiar; consumi-las fará muito bem ao vosso cérebro. Se isso vos agrada, consumam-nas simples. Caso contrário, não hesitem em moê-las. Nada complicadas, combinam bem com numerosos pratos. Para as encontrar, procurem nos estabelecimentos *bio*.

8. A cavala.

Façamos justiça à cavala! Tem um nome estranho mas é um dos peixes mais procurados pela sua riqueza em ómega-3. Uma porção

de 100 gramas basta para fornecer o dobro do que é recomendado diariamente. É de evitar, no entanto, se sofrerem de gota.

9. A noz.

Um conselho: conservem as nozes a uma temperatura inferior a 10 graus depois de as terem comprado com casca. Isso exigirá algum trabalho, mas vale a pena. Os sacos cheios de nozes descascadas que são vendidos por todo o lado são certamente mais práticos mas são menos benéficos para a vossa saúde porque o produto oxida. Além disso, a noz apresenta uma vantagem: a sua proporção de ómega-3 em relação aos ómega-6 é ideal (ver página 22). Em suma, o fruto da noqueira é tudo menos um fruto com caroço, a menos que sejam alérgicos. É raro mas, nesse caso, fujam delas!

10. A sardinha.

Quando eu era pequeno, o salmão era considerado uma «comida de ricos» e a sardinha era mais popular. Na Idade Média, numa época em que eu era tão pequeno que ainda nem sequer tinha nascido, a sardinha era aliás uma boa fonte de energia e de proteínas para os mais pobres. O tempo passou e as coisas inverteram-se. O salmão democratizou-se, o seu preço tornou-se mais acessível, encontra-se agora em todos os pratos familiares e na ementa dos restaurantes menos requintados. Paralelamente, esquecemos um pouco a sardinha. É um erro. Porque esse pequeno peixe surgido no século XIII e cujo nome latino significa «peixe da Sardenha» é também muito rico em ómega-3 e merece que lhe seja concedido um pouco mais de atenção. Quer seja conservada em azeite virgem ou simplesmente grelhada (sim, eu sei, cheira a gordura queimada), a sardinha não apenas saciará como acalmará. Sim, a sardinha tem virtudes calmantes e o seu consumo é indicado se estão assoberbados de trabalho, dominados pela ansiedade ou sentindo aproximar o stresse. Além disso, o seu forte teor em vitamina D faz dela uma aliada quando surge o inverno e o organismo, privado da exposição ao sol, tem dificuldade em fabricar essa vitamina antifadiga. É necessário portanto redescobrir a sardinha, tanto mais que, como com todos os peixes, no que diz respeito a acompanhamento, será sempre preferível usar legumes cozidos do que fritos.

Peguem em dois ratos... Ao primeiro, deem uma alimentação contendo óleo de sardinha. Ao segundo, reservem uma alimentação à base de óleo de palma. Passado um ano desse regime forçado, um dos dois roedores revela uma maior capacidade de aprendizagem: o que foi alimentado com óleo de sardinha. Além disso, o seu cérebro apresenta uma taxa de ácido docosahexaenoico (lamento a palavra complicada, trata-se precisamente de um ácido gordo da família dos ómega-3) mais elevada e as suas membranas sinápticas parecem mais fluídas. Conclusão dos investigadores que realizaram a experiência: a sardinha é boa para o cérebro.

O peixe sob todas as suas formas

Salmões, atuns, anchovas, arenques, cavalas e sardinhas são peixes ricos em fósforo e em ómega-3, em relação aos quais foi demonstrado, no termo de um estudo finlandês realizado com 3660 mulheres e homens com mais de 65 anos, que o seu consumo, uma vez por semana, reduzia o risco de ataques e de lesões cerebrais silenciosas (preâmbulo da demência) em 13 %. A percentagem sobe para 26 % para aquelas e aqueles que comem 3 vezes por semana, comparativamente com os consumidores ocasionais desse tipo de peixes gordos. No entanto, todos esses aliados da massa cinzenta aparecem nos nossos pratos sob diversas formas: frescos, congelados, fumados, em conserva ou ainda panados. Daí o interesse de uma pequena atualização sob a forma de guia prático...

O peixe fresco deve ser cozinhado sem o acréscimo de matérias gordas, privilegiando um modo de cozedura suave com o objetivo de preservar os seus bons nutrientes para a saúde.

O peixe congelado conserva as suas vantagens nutricionais porque a congelação não provoca a transformação da composição do peixe.

O peixe em conserva (sardinhas, atum, cavalas...) garante um bom contributo nutricional. No entanto, o peixe conservado em óleo é muito menos rico em ómega-3 do que o peixe conservado ao na-