



*Dra. Eduarda Alves*  
Dietista do Hospital São Francisco Xavier

## *Sabia que através da alimentação adequada podemos melhorar o nosso rendimento intelectual?*

**“Os animais pastam, os Homens comem, mas apenas o Homem de espírito sabe comer”  
Anthelme Brillat – Savarin**

Estamos na semana de exames, e os alunos têm que estar com um bom rendimento intelectual, de forma a obterem os resultados tão desejadamente esperados. Na sequência de artigo publicado no jornal Público deixo aqui algumas considerações relativamente à alimentação mais adequada para este período especialmente exigente.

Nesta situação, uma alimentação adequada pode ajudar a potenciar a performance cerebral. Obviamente que é necessário estudar bem as matérias e seguir habitualmente (e não apenas na véspera) este tipo de alimentação.

Para que tenhamos um bom rendimento cerebral devemos ter um estilo de vida saudável, devendo fazer uma alimentação saudável, exercício físico, dormir cerca de 8 horas por noite, sempre que possível evitar estar em ambientes muito poluídos, fumo de tabaco, stress, evitar bebidas alcoólicas e cafeína e açúcar em excesso.

Tomar um bom pequeno-almoço é fundamental, pois o cérebro precisa de energia para iniciar o dia com um bom rendimento intelectual.

Há estudos que demonstram haver ligação entre o estado nutricional e a inteligência, bem como alguns estudos que demonstram um aumento significativo do QI após um período com alimentação saudável e adequada para o efeito (rica em ácidos gordos ómega 3, ácidos gordos essenciais e fosfolípidos (o peixe é rico em fosfolípidos), lecitina de soja, antioxidantes, com pouca sacarose, pouca cafeína, poucos ácidos gordos trans, sem álcool). Este aumento do QI verificou-se, inclusive em crianças com síndrome de Down.

Cerca de 4 semanas antes, e durante a época de exames, os estudantes poderão beneficiar (aconselhe-se com a sua dietista) se tomarem um suplemento de vitaminas e minerais, bem como de ácidos gordos ómega 3 e de Ginko biloba (é uma planta que ajuda a melhorar a circulação sanguínea e de oxigénio no cérebro). A par de uma alimentação saudável, período de sono adequado, caminhadas e o estudo necessário, certamente melhorarão o seu rendimento escolar.

Eduarda Alves

Junho 2007