

# Suplementos que turbinam o cérebro

A dieta da mente: Descubra os assassinos silenciosos do seu cérebro/ David Permulter com Kristin Loberg-2<sup>a</sup> ed. rev e ampl- São Paulo: Paralela, 2020.

**DHA:** é um ácido graxo ômega 3, que constitui 90% das gorduras ômega 3 do cérebro. Cerca de 50% das membranas dos neurônios é de DHA, um componente chave no tecido cardíaco. A alimentação mais rica fica em DHA é o leite materno. Recomendado: 1000mg por dia. Não há risco combinado com EPA e não se importe se ele é derivado do óleo de peixe e algas.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA-NC](#)





- **Cúrcuma: É conhecida por propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. Pesquisas mostram que ela pode melhorar o crescimento de novas células cerebrais. A curcumina é o componente mais ativo da cúrcuma, ativa os genes que produzem uma vasta gama de antioxidantes. Melhora o metabolismo da glicose, o que é bom para manter um equilíbrio da flora intestinal.**
- **Recomendado 500mg duas vezes ao dia.**

- **Óleo de coco:** reduz processos inflamatórios, poderoso combustível para o cérebro, previne e trata doenças neurodegenerativas, turбина a memória e a cognição. **Recomendado:** Use uma colher ou duas, puro ou use-o ao preparar refeições. O óleo de coco tem estabilidade térmica. Por isso pode usá-lo para cozinhar em altas temperaturas, use no lugar do azeite extravirgem para fritar ovos ou saltear filés de peixe, por exemplo.



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC](#)



- 
- **Ácido alfa-lipóico: esse ácido graxo é encontrado em todas as células do corpo, onde é necessário para produzir energia para as funções normais. Ele atravessa a barreira hematoencefálica e atua como antioxidante poderoso no cérebro. Recomendado 300mg diários.**





# vitamina D

- **Vitamina D: tem efeito amplo sobre o corpo, e em especial sobre o cérebro. Existe receptores de vitamina D ao longo de todo o sistema nervoso central, ajuda a regular as enzimas no cérebro e do fluido cerebrospinal, envolvido na produção de neurotransmissores e no estímulo do crescimento nervoso. Recomenda-se uma dose diária de 5000ui de vitamina D3, alguns necessitam de mais outros de menos. Idosos com níveis reduzidos de vitamina D está associada a um risco substancialmente aumentado de demência, de todas as causas, de Alzheimer. Vários estudos associaram os níveis baixos de vitamina D ao risco de Parkinson e de recidiva em pacientes com esclerose múltipla., além de depressão e fadiga crônica.**



## Complexo de vitamina B



- **Níveis altos de homocisteína aumentam o risco de demência, mas é possível reduzir esses níveis com vitamina B, principalmente a vitamina B6, B9 e B12. A literatura aponta para casos de pessoas que sofre com depressão com nível de B12 extremamente baixo, e que ficam curadas com a suplementação.**