

# As drogas inteligentes

Com a entrada do 3º milênio, cada vez mais os cientistas têm estudado incessantemente o efeito que as substâncias químicas possam exercer no organismo para retardar o envelhecimento cerebral. Todos os dias faz-se novas e interessantes descobertas.

**B**aseando-se na dieta do padrão americano, descobriu-se que nos Estados Unidos, 50% da população está tomando suplemento, convencida de que a alimentação por si só não supri todos os nutrientes necessários e que estes suplementos ajudarão a prevenir e tratar doenças, aumentar a energia, gerar sensação de bem estar físico e mental e prolongar a vida.

Inicialmente enfrentou-se uma forte resistência, mas hoje, dados a favor da suplementação **prudente** estão se tornando tão esmagadoras que até os mais conservadores estão finalmente aderindo a revolução.

O mercado de suplementos está passando rapidamente de sua antiga origem de "remédios caseiros" para o seu futuro de alta tecnologia.

Como país, estamos superalimentados e com frequência seriamente desnutridos. Comemos muito em quantidade e não em qualidade e consequentemente sofremos inúmeras deficiências nutricionais graves.

O nosso mundo em constante mutação, impõe novas demandas ao nosso corpo expondo-o ao stress metabólico, físico e mental que antes eram muito menos frequentes - stress este que depaupera como nunca as reservas de nutrientes protetores e reguladores do organismo.

A RDA (Recommended Daily Dietary Allowance) que em português representa a dose diária de nutrientes considerados ideais para atender as necessidades nutricionais de indivíduos saudáveis, não é nem o requerimento mínimo nem necessariamente os níveis ótimos de ingestão; por dois motivos: 1º não estabelece parâmetros de dosagem diante do stress/ou

doença e 2º a tabela mais recente data de 1989.

Atualmente, estão sendo investigados muitos estudos visando determinar essas quantidades ideais, mas as pesquisas demonstram que essas necessidades para saúde e longevidade ótima excedem o RDA (em média dosagens 10 x superiores a RDA).

É aí que entrariam as smart drugs, melhorando a irrigação sanguínea, aumentando a quantidade de neurônios e principalmente estimulando a produção de neurotransmissores.

A terapia nutricional das drogas inteligentes inclui uma mudança dos hábitos alimentares, o emprego de tônicos medicinais naturais, utilização de suplemento, controle do stress e prática de exercícios (cardiovascular, mental e mente-corpo).

A adoção deste programa, permite defender a prática da medicina preventiva e não curativa, uma vez que atualmente pensa-se muito mais em termos de cura da doença e não em preservar e prolongar a saúde.

Seria o problema de esperar alguma coisa em nossa mente ou corpo falhar ao invés de tonificar permanentemente o organismo para evitar o surgimento das doenças degenerativas crônicas.

## Saiba como usá-la para obter resultados

\* Consultora nutricional com especialidade em nutrição esportiva e clínica

A dieta, têm-se os seguintes princípios básicos:

- Fazer uma dieta balanceada, rica em nutrientes (principalmente proteínas) e baixo teor de gorduras (evite o excesso);
- Evitar a hipoglicemia (coma mais vezes/dia - inclua cromo na dieta);
- Tomar suplementos (vitaminas, minerais, aminoácidos e ervas);
- Alimentar os seus neurotransmissores (vit. B5, B6, C e Zinco).

1. Quais seriam os nutrientes - "vips" para o desempenho máximo da mente? Eles são divididos em dois grupos:

A. Suplementos nutricionais (vitaminas, minerais e aminoácidos)

B. Tônicos medicinais naturais (ginkgo biloba, lecitina de soja, fosfatidilserina, acetil L-carnitina, ginseng, DMAE, chá verde e COQ10).

Dentre as vitaminas, as mais importantes são vitaminas A, E, B1, B3, B5, B6, ác. fólico, B12 e vitamina C. Já o magnésio, selênio e zinco são minerais mais importantes. Alguns aminoácidos também têm valor especial como: fenilalanina, glutamina, metionina, arginina e triptofano.