

Consumul de kefir, usturoi sau napi este recomandat de doctorul american David Perlmutter, în cea mai recentă carte a sa, pentru menținerea creierului într-o formă bună. În Statele Unite este în vogă un curent care vizează tratarea bolilor neurologice prin grija acordată la ceea ce se întâmplă la nivelul microbiotei sau florei intestinale, cu alte cuvinte realizându-se o legătură explicită între intestin și creier, scrie 20minutes.fr.

Pentru neurologul american David Perlmutter, autor al cărții "Intestinul în ajutorul creierului", este esențială preocuparea față de bacteriile din organism pentru evitarea depresiei, a sclerozei în plăci, a bolii Alzheimer, autismului și altor boli. În afară de sfaturile clasice care recomandă consumul de alimente bio, evitarea produselor prelucrate, a conservelor, medicul enumeră câteva alimente care protejează creierul pe termen lung.

Un prim grup este format din alimente "probiotice" sau care conțin bacterii benefice. Sunt alimentele fermentate, îndeosebi varza murată și produsele lactate cu bifidobacterii sau lactobacili din surse naturale. Potrivit doctorului Perlmutter, bacteriile joacă un rol multiplu în organism. "Ele mențin o stare bună a învelișului intestinal, echilibrează PH-ul din organism, joacă rol de antibiotic, antiviral, reglează imunitatea și controlează inflamațiile", afirmă neurologul, care recomandă iaurturi, kefir (produs fermentat pe bază de lapte de capră), kimchi (produs tradițional coreean din legume și ardei iute), varză murată și alimente marinate.

Pentru protejarea creierului se recomandă și alimente sărace în glucide, în contextul în care tendința alimentației moderne este excesul de zahăr și cereale. Doctorul Perlmutter afirmă că, "cu cât se consumă mai multe zaharuri, cu atât microbiota este mai bolnavă...Trecând în secolul al XX-lea de la o alimentație bogată în grăsimi și în fibre la una bogată în glucide, oamenii au început să sufere de boli ale creierului". Astfel, un regim prea bogat în zaharuri și sărac în fibre ar mări riscul de permeabilitate intestinală, de perturbare a sistemului imunitar și de inflamare generală, care ar afecta și creierul. Alimentele indicate sunt legumele verzi, ceapa, roșiile, dovleacul, semințele de floarea-soarelui, proteinele (din ouă, pești sălbatici, fructe de mare, carne de pasăre și vită), zarzavaturi și condimente.

O stare bună a creierului poate fi menținută și cu alimente bogate în grăsimi bune, recomandate de doctorul Perlmutter, a cărui teză nu este însă unanim acceptată. Ea se bazează totuși pe studiul Framingham realizat în anii 2000 de cercetători de la Universitatea din Boston, care se referă la relația dintre nivelul de colesterol total și performanțele cognitive. Rezultatul a fost că "cele mai scăzute niveluri de colesterol se asociază cu performanțe cognitive modeste în privința gândirii, atenției, concentrării și fluidității verbale". Acest lucru sugerează faptul că un rol protector al creierului i-ar reveni colesterolului. Printre alimentele recomandate în acest sens se numără uleiul de măsline extra, susanul, untul purificat, măslinile, brânzeturile și semințele.

Și alimentele bogate în polifenoli exercită un rol benefic asupra creierului. Această categorie implică remedii naturale pentru sănătatea bacteriilor. În realitate "plantele produc polifenoli pentru a se proteja. Sunt antioxidanți puternici, analizați în domeniile bolilor cardiovasculare, osteoporozei, cancerului sau diabetului", arată medicul menționat. Unele studii au arătat că prezența lor în alimentație scade marcările de stres oxidativ, ceea ce duce la reducerea riscului de boli neurologice. În acest grup intră vinul, ceaiul, cafeaua și ciocolata.

Neurologie: Alimente care protejează creierul

Written by Administrator

Wednesday, 13 January 2016 00:40 -

Alimentele bogate în probiotice sunt ingredientele "preferate" de bacteriile intestinale, care le asigură creșterea. În lipsa acestor bacterii, alimentele nu ar putea fi digerate. Potrivit lui Perlmutter, probioticele prezintă multe avantaje: reduc afecțiunile asociate cu diareea, contribuie la protejarea împotriva cancerului de colon, ameliorează absorbția de minerale și previn obezitatea, inducând un sentiment de sațietate. Nu trebuie ocolite usturoiul, ceapa, napii, sparanghelul și prazul (toate crude).

Un rol important în protejarea creierului îl are și apa filtrată, deoarece intestinul uman nu era obișnuit inițial să absoarbă clor, element indispensabil totuși pentru o apă curată la robinet. Un filtru de apă aplicat apei menajere ajută la limitarea efectului substanțelor chimice asupra organismului. Agerpres