

# ALIMENTAÇÃO INTELIGENTE, CÉREBRO SAUDÁVEL



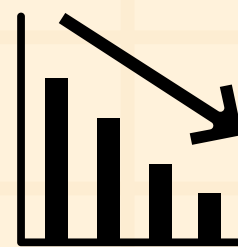
Estudos identificaram que uma alimentação rica em **Gorduras Saturadas e Hidratos de Carbono simples** pode afetar a memória e a aprendizagem. Além disso, este padrão está associado a....



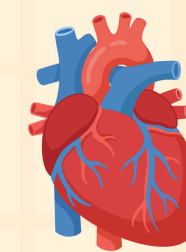
Comprometimento da Memória



Menor concentração e atenção



Menor desempenho escolar

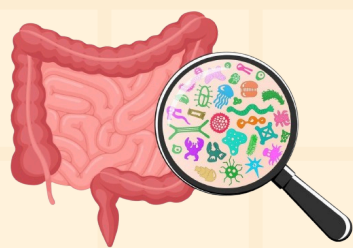


Aumenta o risco Cardiovascular

## MICROBIOMA E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS: UMA RELAÇÃO PREJUDICIAL

### Microbioma

conjunto de microrganismos e produtos metabólicos que fazem parte da flora do intestino humano, e são importantes para:



- ✓ Ajuda na produção de vitaminas e compostos bioativos;
- ✓ Fortalece o sistema imunitário;
- ✓ Influência aprendizagem, humor, a memória e o comportamento.

Sabia que, o consumo de **alimentos ultraprocessados**, está relacionado com:

- ✗ Risco de Perturbações da Ansiedade;
- ✗ Aumento da Inflamação;
- ✗ A redução de abundância e diversidade de microorganismos;
- ✗ Redução de bactérias produtoras de componentes importantes para a saúde cerebral.

### Exemplos de alimentos ultraprocessados

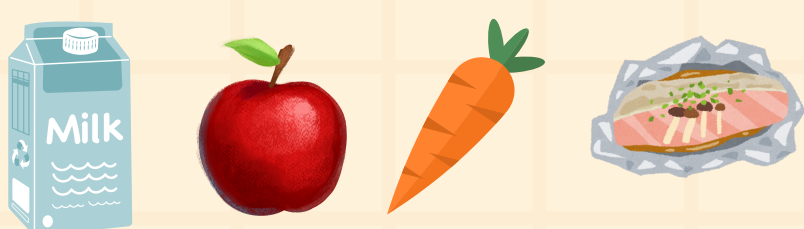
Produtos com muitos ingredientes, aditivos e baixo valor nutricional



## CONHEÇA AS DIFERENÇAS

### Alimentos minimamente processados

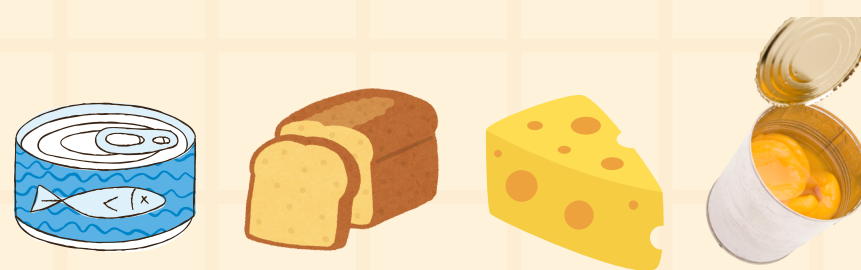
(São alimentos in natura que sofreram alterações mínimas (ex. lavar, cortar, congelar))



Exemplos: Carne ou peixes congelados, Leite pasteurizado, fruta, legumes, etc.)

### Alimentos Processados

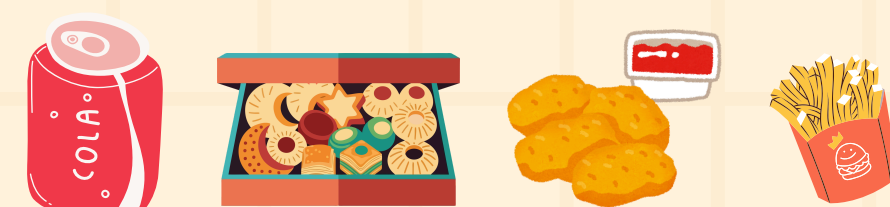
(Alimentos in natura com adição de, sal, açúcar, óleo ou outro ingrediente.)



Exemplos: Fruta em calda, queijo, pão, peixe em conserva, etc)

### Alimentos Ultraprocessados

São produtos industrializados com listas longas de ingredientes e com aditivos artificiais.



Exemplos: Refrigerantes, Batatas-fritas, bolachas, biscoitos embalados, etc )

Fontes:

<https://www.lusiadas.pt/blog/nutricao-dieta/saude-familia/alimentos-processados-ultraprocessados-diferencas-riscos-para;>

Brichacek, A. L., Florkowski, M., Abiona, E., & Frank, K. M. (2024). Ultra-processed foods: a narrative review of the impact on the human gut microbiome and variations in classification methods. *Nutrients*, 16(11), 1738.;

Correa-Burrows, P., Burrows, R., Orellana, Y., & Ivanovic, D. (2015). The relationship between unhealthy snacking at school and academic outcomes: a population study in Chilean schoolchildren. *Public health nutrition*, 18(11), 2022-2030.;

da Silva, A. B. R. (2024). Impacto da ingestão de alimentos ultraprocessados ricos em sal, gordura e açúcar na microbiota intestinal e perturbações de ansiedade: uma revisão narrativa.