

Neuroștiința nutrițională (neuro-nutriție) este o disciplină științifică care studiază efectele diferitelor componente din alimentație precum: vitamine, minerale, carbohidrați, lipide, proteine, suplimente dietetice, aditivi alimentari, hormoni sintetici implicați în biochimia neuronală, comportament și cogniție.

Cercetările recente în mecanismele nutriționale și efectele lor pe creier relatează tot mai multe interacțiuni în funcționalitatea neuronilor, inclusiv în alterarea lor, în factori neurotrofici, în neuroplasticitate, pe parcursul diferitelor etape din viață.



Creierul consumă o imensă energie în comparație cu restul organismului. Creierul uman este cc 2% (1500 g) din masa corpului și utilizează 20-25% din energia totală. Astfel, mecanismele implicate în transformarea energiei din aliment în neuroni sunt fundamentale pentru controlul funcțiilor creierului.

Neuro-nutriția optimizează funcțiile cerebrale și funcțiile psihice prin asigurarea nevoilor esențiale ale creierului. Poate interveni:

- în prevenție prin amplificarea uneia sau mai multor funcții cognitive (memoria, învățarea, atenția, dispoziția, concentrarea etc)
- în tratament, nutriție în sinergie cu alte tratamente, în boli precum: sindrom anxios-depresiv, în boala Alzheimer etc)

Ca în orice alt segment nutrițional, neuro-nutriția implică un protocol alcătuit din 3 etape:

1. diagnosticarea sau evaluarea stării actuale printr-un:
 1. reper clinic al disfuncțiilor neurotransmițătorilor (dopamină, noradrenalină, serotonină, melatonină, GABA)
 2. bilanț biologic (profilul acizilor grași, dozarea de micronutrienți, fier, vitamina D, etc) chiar și un bilant biologic complementar (TSH, T4, cortisol salivar, neurotransmițători urinari)
 3. dialog cu pacientul (anamneza) pentru a întări scopul consultației.
2. etapa de reechilibrare a disfuncțiilor, deficitelor sau eventualelor carențe, etapă care implică prescripția nutrițională de alimente, suplimente, ceaiuri etc.

3. etapa de reeducare și de prevenție pe termen lung – este o invitație la schimbarea stilului de viață cu referire la principiile nutriționale, la care se adaugă: activitate fizică, meditația, psihoterapia etc.

Reperetele nutriționale în neuro-nutriție sunt:

- consumul crescut de vegetale pentru un aport ridicat de enzime și minerale, cu un raport optim între sodiu și potasiu (3:2)
- consumul crescut de omega 3 (EPA/DHA) cu atenție asupra raportului dintre omega 6 și omega 3 (1:1 maxim 2.5:1). Deficitul de omega 3 cu supraîncărcarea cu omega 6 oferă organismului un statut inflamator a celulelor nervoase, ce poate fi implicat în depresie).
- hidratarea corespunzătoare și sistematică pe parcursul întregii zile.
- consumul de leguminoase, datorită conținutului de triptofan, care este precursorul serotoninei.
- reducerea sau eliminarea carbohidraților rafinați în favoarea glucidelor cu IG (index glicemic) scăzut pentru a proteja funcția insulinei.
- detoxificarea de metale grele
- eliminarea aditivilor alimentari (glutamatul este un neuroexcitator; aspartatul este implicat în hiperactivitate, iar coloranții în deficit de atenție).
- disciplina meselor regulate, cu respectarea timpului de repaus dintre mese dedicat absorbției de nutrienți și eliminării de toxine din organism.
- respectarea micului dejun, cu aport de polizaharide și grăsimi esențiale.
- masticarea lentă imprimă o relaxare a sistemului nervos
- servirea mesei într-o stare constientă și relaxantă
- reglarea tranzitului intestinal și menținerea igienei colonului, acesta fiind implicat în difuzarea serotoninei și a complexului de vitamine B în organism.
- un echilibru acido-bazic (o alimentație preponderent acidă este implicată în anxietate)
- aport optim de antioxidanți, care vor permite încapsularea și eliminarea radicalilor liberi.
- reducerea stimulentele într-o cantitate ridicată (cofeină, alcool, medicamente, tutun etc)
- practicarea postului cu alimentație lichidă (psihiatrul rus Nicolaev demonstrează că practicarea unui post monitorizat ridică neurotransmițători precum: acetilcolina, leptina, dopamina, serotonina, adrenalina ameliorând diverse tulburări și afecțiuni neuronale).

Neuro-nutriția este o știință la început de drum, care are toate instrumentele necesare pentru a ne oferi o stare de bine și pentru a dezvolta protocoale de prevenție și tratament.

Dr. Michael Crawford, eminentă autoritate britanică în nutriția creierului de la Institutul pentru Chimia Creierului și Nutriție Umană al University of North London afirmă:

”Reducerea actuală a consumului de omega 3 este corelată cu o intensificare a disfuncțiilor cerebrale, mai multe boli mintale, coeficienți de inteligență mai mici. Nu puteți crea mai multe sinapse, dendrite ori receptori ce vă sporesc potențialul creierului fără o rezervă de omega 3 de tip DHA”.