

Entendendo os ingredientes nootrópicos

Também chamadas de “drogas inteligentes”, as substâncias nootrópicas podem contribuir para um melhor desempenho cognitivo – conheça aqui algumas delas e seus benefícios.



Ingredientes ativos



PorAcervo Grupo Piracanjuba • 27 de setembro, 2025

Tornar-se mais atento, com uma capacidade maior de concentração e memória certamente são desejos de grande parte das pessoas – ainda mais nos tempos atuais, nos quais a cobrança por um alto desempenho é frequente em diferentes locais de trabalho e instituições de ensino.

Apesar de parecer algo distante, a ciência tem trazido evidências que determinados compostos podem sim, contribuir para um melhor desempenho cognitivo dos indivíduos. Esse conjunto de substâncias são denominados de “nootrópicos”, e sua definição será abordada a seguir nesta matéria, assim como alguns tipos de nootrópicos naturais e sua ação dentro do organismo.

Definição de nootrópicos

O termo “nootrópicos” pode ser entendido como “drogas inteligentes”, tendo origem grega – a palavra “nōos” significa pensar, e a palavra “tropein” significa guiar.¹ Essa descrição foi utilizada pela primeira vez por Cornelius E. Giurgea, entre os anos de 1972 e 1973, para descrever substâncias que ativam as funções cognitivas, como memória e aprendizagem, especialmente em situações nas quais essas funções estão prejudicadas.^{1,2}

De forma geral, nota-se que essas substâncias interferem no metabolismo das células neuronais do sistema nervoso central (SNC). É válido mencionar que os nootrópicos não agem diretamente liberando neurotransmissores ou como ligantes de receptores, mas melhoram o suprimento de glicose e oxigênio ao cérebro, têm efeitos anti-hipóxicos e protegem o tecido cerebral da neurotoxicidade.¹

Na sequência, serão abordados alguns nootrópicos naturais com efeitos já demonstrados em publicações científicas:

Ginseng (*Panax ginseng*)

Alguns estudos demonstram que o ginseng foi capaz de aumentar a resiliência física e mental do organismo, eliminar a fadiga e ajudar o corpo a adaptar-se às necessidades atuais.^{1,3} Além disso, a utilização de ginseng aumentou a atividade das enzimas antioxidantes superóxido dismutase e glutatona peroxidase em ratos in vivo. Assim, a suplementação em longo prazo pode prevenir o aumento do acúmulo de oxidantes e danos oxidativos às proteínas e ácidos nucleicos relacionados à idade.^{1,3}

Rhodiola (*Rhodiola rosea*)

Planta típica de regiões selvagens do Ártico, da Europa, Ásia e América do Norte, rizomas e raízes das plantas mais antigas são coletados, secos e posteriormente usados para preparação de extrato.¹

O extrato de Rhodiola foi testado para efeitos adaptogênicos, antidepressivos, ansiolíticos, nociceptivos e locomotores. Os resultados mostraram que este extrato induziu significativamente efeitos adaptogênicos, antidepressivos, ansiolíticos e estimulantes, mas os efeitos não foram dependentes da dose.¹ Além desse efeito, o extrato dessa planta também foi capaz de melhorar de forma significativa o desempenho de uma amostra no Teste de Atenção d2 e no Teste Stroop, que mediram atenção, velocidade e precisão do desempenho mental.³

Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.)

Mais conhecida como alecrim, essa é uma planta medicinal nativa da região mediterrânea, mas cultivada e encontrada em todo o mundo.

Estudos utilizando Rosemary indicaram melhoras significativas nas medições de velocidade de memória, continuidade da atenção, qualidade da memória de trabalho em comparação com placebo dentro de 6 horas após o consumo.³

É sempre válido reforçar para os pacientes que, mesmo quando se trata de substâncias naturais, é preciso buscar por uma orientação de profissionais de saúde (médico e nutricionista), uma vez tais compostos podem interagir com medicamentos ou mesmo com diferentes condições de saúde. Os nootrópicos ainda vem sendo investigados pela ciência e não substituem medicamentos nem devem ser utilizados como tratamento para qualquer patologia, mas podem ser utilizados como aliados para melhora no desempenho cognitivo ao longo da rotina do dia a dia.

Referência Bibliográfica

[1] Malík M, Tlustos P. Nootropics as Cognitive Enhancers: Types, Dosage and Side Effects of Smart Drugs. *Nutrients*. 2022; 14(16):3367.

[2] Schifano F, Catalani V, Sharif S, Napoletano F, Corkery JM, Arillotta D, Fergus F et al. Benefits and Harms of 'Smart Drugs' (Nootropics) in Healthy Individuals. *Drugs*. 2022; 82(6):633-647.

[3] Lewis JE, Poles J, Shaw DP, Karhu E, Khan AS, Lyons AE et al. The effects of twenty-one nutrients and phytonutrients on cognitive function: A narrative review. J Clin Transl Res. 2021; 7(4):575-620.