**Nootrópicos, o que são?**

O cérebro humano já é otimizado para o uso, mas há formas de potencializar todas as suas funções, proporcionando mais habilidades sem prejuízos. Esse aumento do desempenho cognitivo no ser humano é causado por **nootrópicos**, substâncias com ação cerebral, capazes de aumentar o foco, o raciocínio, a atenção e a memória.

A proposta de melhorar a performance intelectual já é bastante explorada em locais como o Vale do Silício – região do norte da Califórnia, nos EUA -, e vem se popularizando entre investidores do mercado financeiro, empresários e programadores, abarcando um mercado cada vez mais forte.

O termo nootrópico foi cunhado pela primeira vez em 1972, quando o psicólogo e químico romeno Corneliu Giurgea o atribuiu ao **piracetam**, uma droga que aumentava as capacidades intelectuais sem causar efeitos adversos acentuados.

**O que são nootrópicos?**

A denominação tem origem do grego *nou*, que significa “mente”, e *tropo*, que pode ser traduzido como “direção”. Atualmente, o significado da palavra nootrópico pode variar de acordo com o interlocutor, mas permanece atrelado aos seguintes benefícios:

* Estimulo da memória;
* Alta capacidade de aprendizagem;
* Concentração avançada.

Desta forma, nootrópico são substâncias capazes de potencializar o desempenho mental sem produzir efeitos colaterais negativos, proporcionando o aumento da função cognitiva e a eficiência do cérebro.

**Como atuam os nootrópicos**

Basicamente, os nootrópicos atuam como mensageiros químicos, transportando, estimulando e equilibrando os sinais entre neurônios, células nervosas e outras células do corpo.

O foco maior de atuação está em transmissores ligados à concentração, cognição e memória, como a acetilcolina, a dopamina e a noradrenalina.

A **acetilcolina** está envolvida no processo de formação de novas **memórias e concentração**, assim como no **aumento do metabolismo cerebral**.

A **dopamina** é mais conhecida por sua participação no ciclo de recompensa, **estimulando nosso cérebro a completar tarefas**. Além disso, a dopamina atua no **controle de movimentos, aprendizado, cognição e memória.**

A **noradrenalina** regula atividades como o **sono e as emoções**, causando **sensação de bem-estar**. Também se relaciona com processos cognitivos de **aprendizagem, criatividade e memória.**

Após a liberação de suas substâncias, o neurotransmissor atravessa a lacuna entre as células e se liga a outro neurônio, estimulando ou inibindo o neurônio receptor, de acordo com a sua característica, entre as principais estão: concentração, cognição e memória.