

Como manter o cérebro saudável

Apesar de a idade ser um risco para vários problemas, como a demência, há outros fatores que podem ser alterados. As neurologistas Joana Morgado e Élia Baeta explicam o que se deve fazer para manter a saúde neste importante órgão do corpo humano

 CATARINA FERREIRA GONÇALVES



Adúvida é comum: O que é um cérebro saudável? A neurologista Joana Morgado, do Hospital Beatriz Ângelo, em Loures, explica: “É aquele que consegue manter a sua atividade ao longo do tempo, apesar do envelhecimento.” Segundo a médica, é natural que com a idade cheguem algumas alterações cognitivas ligeiras, o que não significa que não seja saudável. “Há sempre uma maior lentidão e existem alguns esquecimentos, mas acabam por não ter repercussões nas atividades diárias”, diz, explicando que, nestes casos, quando o cérebro é analisado, só se encontram achados de envelhecimento.

Mas, em muitos outros, há reais marcas de doenças, como a demência, uma das que mais afetam a saúde cerebral. “A idade é o maior fator de risco”, diz a neurologista do Hospital CUF Descobertas Élia Baeta, explicando que o cérebro fica em “degenerescência” com células a morrer por várias causas. No entanto, se contra o envelhecimento pouco se pode fazer, para prevenir

esta e outras doenças, como o Alzheimer, há fatores de risco que se podem modificar. “É tentar levar ao máximo uma vida saudável”, defende Joana Morgado. Aí está incluída uma dieta equilibrada, o exercício físico regular, a estimulação cognitiva. “É tentarmos ser felizes, bem-dispostos e positivos porque a ansiedade e a depressão fazem mal ao cérebro pois alteram as redes neuronais, os neurónios”, avisa Élia Baeta. As médicas garantem que há comportamentos que ajudam a ter um cérebro saudável e adiantam as atitudes a ter desde os primeiros anos de vida.

ESTIMULO NA INFÂNCIA

A diferença entre ter um cérebro saudável ou não começa logo em criança, avisa a neurologista Élia Baeta: “É como se fosse uma peça que ainda não foi moldada e nós podemos moldá-la como quisermos.” Por isso, acrescenta, “quanto mais cedo tivermos uma boa estimulação cognitiva, melhor”. Mas não basta ser muita, tem de ser adequada, diz. Assim, a leitura, as brincadeiras e o bem-estar psicológico das crianças são fundamentais para o seu futuro. Tal como a sua escolaridade. “Pessoas menos escolari-

“Pessoas menos escolarizadas, estimulam-se menos e acabam por ter menos reserva cognitiva”

Joana Morgado

Neurologista do Hospital Beatriz Ângelo, em Loures



TRABALHAR A MEMÓRIA
Falar duas línguas, cantar,
recitar poesia e ler várias
vezes a mesma coisa são
algumas formas de ajudar
o cérebro a funcionar
bem ao longo da vida

zadas, estimulam-se menos e acabam por ter menos reserva cognitiva”, reforça Joana Morgado. “O cérebro será mais resistente do que o de uma criança cujos pais não a souberam educar”, constata Élia Baeta, garantindo: “Se continuar a ser estimulada, a ter interesses e motivada, vai dar um idoso com um cérebro saudável”.

CONSTANTE APRENDIZAGEM

A influência do nível de literacia e cultura na saúde do cérebro é direta. “Um cérebro iletrado tem redes neuronais mais frágeis e mais suscetíveis à degenerescência”, garante Élia Baeta, que compara: “Em duas pessoas com a mesma idade, a que está motivada para fazer coisas novas tem maior probabilidade de ter um cérebro saudável do que aquela que não quer saber de nada”, frisa a neurologista do Hospital CUF Descobertas, sugerindo que se aposte na leitura, na fala, na música ou na dança e que, na reforma, se “continue a ter interesses”.

APOSTAR EM HOBBIES COMO POESIA E BILINGUISMO

Se estar ocupado já é meio caminho andado, apostar em certas atividades pode ser

Alzheimer ou demência vascular?

São duas das doenças cerebrais que mais atingem os portugueses e que muitas vezes são confundidas. A neurologista Joana Morgado explica como se podem diferenciar

► **Alzheimer.** Esta doença neurodegenerativa crónica é a forma de demência mais comum em Portugal, adianta Joana Morgado, neurologista especializada nesta doença. As pessoas que sofrem deste problema apresentam uma “atrofia do cérebro a nível parietal e temporal, no hipocampo”. É nesta última estrutura que, segundo a médica, o problema se começa a manifestar. “Por isso é que as primeiras queixas são de esquecimento”, explica, acrescentando que no Alzheimer “há mais defeito da memória”.

► **Demência vascular** É uma forma de demência que, segundo um estudo recente feito em Portugal, tem-se revelado muito frequente na população. É causada por ocorrências de acidentes vasculares cerebrais, dos pequenos ou grandes vasos. É outra forma de demência e semelhante ao Alzheimer, algo que dificulta o diagnóstico. No entanto, admite a especialista, as manifestações podem ser um pouco diferentes. Na demência vascular “há mais apatia, mais lentidão e mais dificuldade em planear as coisas”, sublinha. Há doentes que podem ter estes dois problemas ao mesmo tempo e aí são casos em que há, segundo a neurologista, “demência mista”.

ainda mais eficaz. Ser bilingue é, segundo Élia Baeta, uma das armas mais eficientes: “Falar duas línguas preserva as ligações neuronais.” Também a poesia é um bom contributo.

EVITAR O ISOLAMENTO

“Horrrível.” É com esta palavra que a neurologista Élia Baeta descreve o impacto do isolamento no cérebro. “O ser humano é um ser social”, afirma, sublinhando que quem passa muito tempo no seu canto “priva o cérebro da cognição social que deve ter”. Por isso, diz ser importante falar com os outros e trocar ideias. Já a médica Joana Morgado realça a importância de corrigir défices auditivos e visuais, por contribuírem para o isolamento.

PRESERVAR A MEMÓRIA

Cantar, ler várias vezes as mesmas coisas ou debater o que se vê na televisão são boas técnicas para manter uma importante função cognitiva que fica afetada em tantas doenças: a memória. Segundo Élia Baeta, é como se fosse um músculo. “A memória preserva-se, usando-a.” “As nossas células cerebrais, se forem estimuladas, acabam por ser mais ativas do que se não forem”, realça Joana Morgado, sublinhando que, quando estão mais paradas, “acabam por ficar mais adormecidas e conduzem a uma maior probabilidade de ter processos degenerativos”. Por isso é importante que se “faça um maior treino cognitivo”, como palavras cruzadas, jogos de memória e se frequente as universidades sénior: “Tudo ajuda a manter a memória” – que fica armazenada, principalmente, no hipocampo, no cérebro. “É nessa estrutura que o Alzheimer se começa a instalar”, sublinha

BONS HÁBITOS

Como em tudo ou quase tudo, a alimentação é determinante. Segundo as duas especialistas, o que se come influencia a saúde do cérebro. E a mais adequada é a dieta mediterrânica. O melhor, sugere Élia Baeta, é escolher sempre opções “não muito gordas e com pouco açúcar”. Ao mesmo tempo, esta dieta, acrescenta Joana Morgado, “acaba por ajudar a contribuir para um melhor controlo dos fatores de risco vasculares”.

Além da alimentação, também a atividade física é crucial: “Não levar uma vida sedentária do ponto de vista motor ajuda a manter o cérebro saudável”, diz a neurologista. +