

Dicas Para Prevenir Alzheimer

Todos nós tomamos conhecimento quase diariamente daquele grupo de doenças associadas à perda de faculdades cognitivas - as chamadas doenças degenerativas. Estas têm sido frequentemente alvo das mais variadas e compulsivas investigações no campo da medicina, pela sua mortalidade impiedosa: qualquer um de nós pode vir a ser uma vítima, não importa quem somos ou que tipo de vida levamos. Os [doentes de Alzheimer](#) costumam ter como primeiro sintoma a perda cada vez maior de memória - isso deve-se à degradação irreversível das células neuronais, que se vai agravando com o passar do tempo. Tudo começa com pequenos esquecimentos que, progressivamente, se vão agravando ao ponto provocar confusão e desordem comportamental no doente. Posteriormente, mesmo as propriedades mais básicas da cognição são destruídas, e o doente chega ao ponto de não se reconhecer a si mesmo. Na sua fase terminal, o doente deixa mesmo de conseguir desempenhar as tarefas mais básicas. Infelizmente, apesar dos esforços, a medicina ainda não encontrou qualquer tipo de cura; pouco existem causas claras para a origem da doença de Alzheimer, havendo contudo a hipótese de ser transmitida hereditariamente. No entanto, com base na premissa de que o perecimento das células neuronais está na base dos sintomas, vários especialistas têm apontado o exercício cerebral como um método de prevenção. Com os avanços na neurociência, sabemos hoje que o cérebro estabelece conexões entre células de modo a compensar o declínio natural das suas funções, e a melhor forma de prevenir-se de eventuais doenças neurodegenerativas poderá passar precisamente pela estimulação do cérebro através do exercício, de modo a promover essas conexões. Segue-se então uma breve lista de exemplos: - É destro? Então comece a desempenhar algumas tarefas simples com a mão esquerda; e se é canhoto, faça o mesmo com a mão direita. Comece agora mesmo, segurando o rato do seu computador com a mão oposta. - Evite ver TV em demasia, ela em nada ajuda o cérebro... pelo contrário, aliás! Uma boa (e mais produtiva para a saúde) da sua cognição é a actividade de ler um livro. Caso não goste de literatura, não tem problema: ler todos os dias o jornal também ajuda bastante. - Outras actividades que pode passar a efectuar com a sua mão menos hábil: escrever mensagens no telemóvel, digitar o código secreto na máquina de multibanco, abrir a porta de casa, abrir a torneira, entre outras. - Jogue Xadrez, cartas, Damas, Risco, etc. Se não tiver acompanhante, não tem inconveniente: o computador resolve facilmente essa lacuna. - Lave os dentes sem abrir os olhos. - Habitue-se a fazer exercícios de cabeça. - Aprenda um idioma estrangeiro. É duplamente benéfico: ajuda tanto o seu cérebro como a sua carreira profissional. - Leia um livro ou faça uma sessão de estudo ao som de uma música, e procure concentrar-se no que está a fazer. Para algumas pessoas isto é quase impossível, mas o importante é tentar (nem que seja durante alguns minutos). Para concluir, não se esqueça de uma coisa muito importante: guarde sempre no pensamento o lema «mente sã, corpo sã, e nunca ignore o exercício físico!

Sobre o Autor

Saiba mais sobre a doença de [Alzheimer](#).

Source: <http://www.artigopt.com>