



ALZHEIMER

(Doença do Transtorno da Memória / Cérebro)

Alzheimer é uma doença progressiva que está relacionada com a mente e a memória.

O nome “Alzheimer” foi descrito pela primeira vez pelo médico Alois Alzheimer (1864 – 1915), em 1906 nas publicações de casos de seus clientes que desenvolveram quadros progressivos de perda de memória, desorientação e distúrbios de linguagem se tornando incapazes de se cuidarem de si próprios.

Diz a ciência que é uma doença incurável que se agrava ao longo do tempo e atinge pessoas entre sessenta à noventa anos.

Pesquisas têm mostrado que entre um em cada vinte idosos com sessenta e cinco anos de idade são acometidos pela doença. Quanto mais avançada a idade, maiores serão as chances de serem acometidos pela doença. Dizem que em torno de quarenta e sete por cento dos idosos, com mais de oitenta e cinco anos de idade sofrem de demência de Alzheimer.

É um mal que se agrave com o tempo e se caracteriza pela perda das funções cognitivas, pelo comportamento, pela memória, linguagem, orientação causada pela morte de células cerebrais e por questões hormonais, estresse, sedentarismos...

Segundo pesquisas esta doença atinge mais as mulheres do que os homens por questões hormonais, pelo estresse e pelos fatores de riscos modificáveis como o sedentarismo.

O Alzheimer é um transtorno progressivo que mata lentamente as células nervosas do cérebro.

Os pequenos esquecimentos nos causam ansiedade. O medo se instala em nosso pensamento e nos vem a ideia que o cérebro começa a atrofiar e isso nos preocupa ficar como aquela pessoa idosa que recorda pequenos detalhes de sua infância, mas, não se lembra do que fez no dia anterior. Se isto está acontecendo não se preocupe.

Os neurocientistas têm comprovado que:

A perda de memória de curto prazo não se deve a idade ou a morte dos neurônios e sim à redução do número de conexões nervosas.

Assim como se atrofia um músculo sem uso, os dendritos também atrofiam se não são usados com frequência. Consequentemente, a habilidade do cérebro para receber nova informação.

Os exercícios ajudam muito a alertar a mente. Também existem vitaminas e remédios que fortalecem a memória. Entretanto, nada como fazer com que nosso cérebro fabrique seu próprio alimento: As Neurotrofinas.

As Neurotrofinas são moléculas que mantem as células nervosas saudáveis.

Quanto mais ativas as células do cérebro, maior quantidade de Neurotrofinas elas produzem gerando mais conexões entre áreas cerebrais.

O que necessitamos é fazer exercícios com os neurônios. Exercitá-los. Estendê-los. Sair de nossa rotina. Apresentar-lhes novidades inesperadas da visão, do tato, do paladar e da audição.

O resultado? O cérebro se tornará mais flexível, mais ágil e sua capacidade de memória aumentará.

Provavelmente você pensa... Eu treino; eu trabalho; faço exercícios e mil coisas durante o dia... Minha mente deve estar muito estimulada.

A verdade é que a vida da maioria de nós se converte em uma série de rotinas...

O caminho para o trabalho; a hora que comemos; a volta para casa; o tempo que passamos no carro; os programas que vemos na televisão...

As atividades rotineiras são inconscientes. Fazem com que o cérebro funcione automaticamente e requeira o mínimo de energia.

As experiências passam pelas mesmas estradas neuronais já formadas.

Não há produção de Neurotrofinas.

Alguns exercícios que expandem substancialmente os *Dendritos* e produção de Neurotrofinas:

1 – Tente: *ao menos uma vez por semana tomar uma ducha com os olhos fechados. Só com o tato. Localize as torneiras; ajuste a temperatura da água; pegue o sabonete; o xampu; creme de barbear... Verá como suas mãos notarão texturas que nunca havia percebido.*

2- Utilize: *a mão não dominante. Coma; escreva; abra a pasta; escove os dentes; abra a gaveta...*

3 – Leia em voz alta: *diferentes circuitos serão ativados, além dos que usa para ler em silencio.*

4 - Troque: *suas rotas; passe por diferentes caminhos para ir ao trabalho ou para casa.*

5 – Modifique *sua rotina. Faça coisas diferentes. Saia; conheça e fale com pessoas de diferentes idades, trabalhos e ideologias. Experimente o inesperado. Use as escadas ao invés do elevador. Saia para o campo; caminhe; ouça os sons da Natureza.*

6 – Troque *a localização de algumas coisas. Mude por exemplo a lixeira de lugar e você verá o número de vezes que vai atirar o lixo no antigo local.*

7- Aprenda *uma habilidade, qualquer coisa pode ser fotografia; culinária; yoga; estudar um novo idioma; quebra cabeça, se você gosta, ou figuras; cubra um olho para perceber a percepção de profundidade, de modo que o cérebro tenha que buscar outras rotas.*

8 – Identifique *objetos; coloque no carro uma xícara com várias moedas diferentes e tateie a mão para que, enquanto esteja parado em um semáforo, com os dedos trate de identificar cada uma.*

Por que não abrimos a mente e provamos esses exercícios tão simples que, de acordo com os estudos da Neurobiologia do Duke University Medical Center ampliam nossa memória?

Com sorte, nunca mais voltaremos a perguntar:

Onde deixei minhas chaves?

Espero que tenha gostado. E não se esqueça de passar um dia FANTÁSTICO!

(Tradução para o português, a pedidos (HELEN NICE))