

# QUER TURBINAR O CÉREBRO?

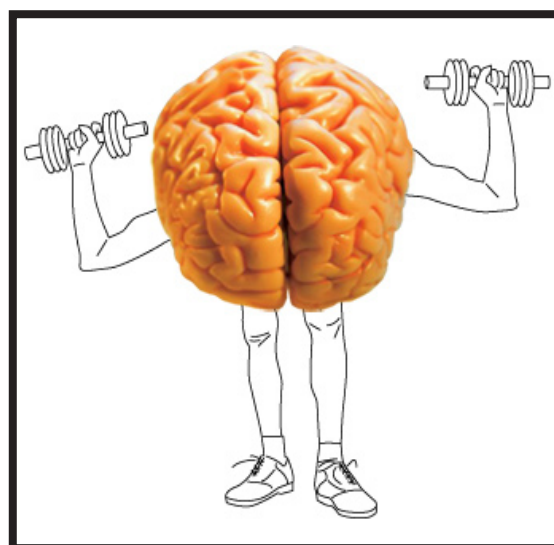
## EXERCITE O CORPO!

Você pode salvar  
este artigo no seu  
computador e enviar  
para amigos



POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

Já é bem reconhecido que a prática de exercícios físicos está associada a um menor risco de doenças cardiovasculares (infarto do coração e derrame cerebral), de alguns tipos de câncer (ex: mama, col retal), transtornos mentais (ex: depressão, ansiedade), e está associada também a uma maior longevidade. Se tivermos que escolher uma única atitude saudável na vida para alcançarmos a longevidade com qualidade de vida, a prática regular de exercícios aeróbicos talvez seja a mais significativa.



Para se ter idéia do tamanho do efeito da atividade física aeróbica sobre a longevidade vale a pena conhecer os resultados de um dos mais robustos e recentes estudos sobre o tema publicado em 2008. A pesquisa foi iniciada em 1984 quando mais de 500 membros de uma associação de corredores de rua com mais de 50 anos de idade passaram a ser acompanhados anualmente. O grupo de corredores foi comparado a um grupo controle de semelhante faixa etária. Ao final de 21 anos de acompanhamento os resultados foram os seguintes: 1) a atividade física entre os corredores foi cerca de três vezes mais intensa ao longo de todo o estudo; 2) houve declínio da capacidade funcional ao longo dos anos em ambos os grupos, mas de forma menos

relevante entre os corredores; 3) após 19 anos de acompanhamento, 34% dos indivíduos do grupo controle havia morrido, comparado a apenas 15% dos corredores; 4) os corredores apresentaram menor mortalidade não só por doenças cardiovasculares, mas também por câncer.

Como se isso tudo já não fosse o bastante, a cada dia temos mais evidências de que o cérebro também lucra com o hábito da atividade física regular. E o benefício ao cérebro já começa em idades precoces. Pesquisas demonstram que é maior o desempenho intelectual de crianças e adolescentes que praticam atividade física

regular. Ao contrário do que já se chegou a cogitar, o tempo gasto com atividade física na escola promove mais sucesso acadêmico do que se o jovem direcionasse esse tempo de atividade física para mais atividades na sala de aula.

Os efeitos da atividade física também têm sido muito bem estudados no processo de envelhecimento cerebral sugerindo um efeito neuroprotetor. Uma série de pesquisas tem revelado que a atividade física em idosos melhora o desempenho cognitivo e os efeitos positivos podem ser observados em diversas dimensões da cognição e de forma mais marcante sobre as funções executivas que incluem, por exemplo, a memória operacional (de curto prazo), a capacidade de planejamento, de tomada de decisão e de dar atenção a mais de uma coisa ao mesmo tempo. Já dispomos também de um bom corpo de evidências de que a atividade física em idosos reduz o risco de desenvolver a Doença de Alzheimer e a Demência Vasculare, ou pelo menos adia seu aparecimento.

Os efeitos positivos da atividade física sobre o cérebro também já foram demonstrados através de variáveis fisiológicas que vão desde o aumento da perfusão sanguínea, metabolismo e tamanho do cérebro em determinadas regiões, até a modulação de sua própria atividade elétrica. Em animais as pesquisas chegam ao nível celular e molecular. Ratinhos que se exercitam criam novos neurônios e conexões em uma das regiões mais importantes do cérebro no que se refere à memória: o hipocampo. Novos vasos sanguíneos também são criados no hipocampo assim como

em outras regiões cerebrais. O exercício estimula também a produção do Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro, e isso já foi demonstrado também em humanos, que é responsável pela saúde dos neurônios e está associado à capacidade de aprendizado e memória. Até mesmo ratinhos recém-nascidos de mães que se exercitaram durante a gravidez têm mais neurônios no hipocampo do que aqueles de mães sedentárias. Para quem não sabe, uma das primeiras regiões cerebrais afetadas pela Doença de Alzheimer é o hipocampo, doença que promove redução do número de neurônios dessa região. Teoricamente, um indivíduo que se exercita, mesmo que desenvolva a Doença de Alzheimer, deve demorar mais para começar a apresentar sintomas já que tem uma reserva maior de neurônios e conexões.

O exercício físico ainda é capaz de promover ativação de secreção de diversas substâncias no cérebro como endorfina e endocanabinóides, que podem provocar além do efeito imediato de euforia e redução da percepção de dor, também uma modulação do funcionamento químico do cérebro de forma mais sustentada. Essa é uma das formas de explicar resultados de pesquisas que mostram que a atividade física tem o poder de reduzir a chance de uma pessoa vir a desenvolver depressão. O interessante desses estudos é que esse poder é bem mais robusto no caso da atividade física associada ao lazer do que associada ao trabalho. Sabemos que o lazer, independente de estarmos nos mexendo, por si só já é capaz de recompensar quimicamente o cérebro levando ao bem estar psíquico, e um

dos componentes que ajuda a ativar esse bem estar é a interação social que boa parte das atividades de esporte e lazer promove.

Desde a Grécia antiga defende-se a idéia de interdependência entre a mente e o corpo. Disse o romano Marcus Tullius Cícero por volta de 65 BC: "É o exercício físico que sustenta o espírito e mantém o vigor da mente". Hoje não se faz mais o mesmo tanto de atividade física como antigamente e a redução foi mais drástica a partir da revolução industrial quando trabalho deixou de significar esforço físico. O fato é que nem nosso corpo nem nossa mente estão geneticamente adaptados para viver sem atividade física e essa é uma das principais explicações para o aumento da incidência de doenças crônicas como a obesidade e o diabetes, e que passam a acometer as pessoas em idades cada vez mais precoces.

Entre tantas questões que a ciência moderna ainda deve responder temos a seguinte: para o cérebro, qual o melhor tipo, intensidade, frequência e duração de exercício? Ao pensar em nossa saúde como um todo, podemos nos guiar pela atual recomendação de pelo menos 30 minutos de atividade moderada cinco vezes por semana. O que é atividade moderada? Atividade que dá até para fazer conversando, mas que aumenta a frequência cardíaca e faz suar a camisa!

Jan 2009

---

Confira outros artigos acessando nosso site

**[www.icbneuro.com.br](http://www.icbneuro.com.br)**

---