

DIVIRTA-SE A VALER.

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



SEU CÉREBRO AGRADECE.

POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

No contexto da evolução das espécies o ser humano pode ser considerado um recém-nascido. Os mamíferos apareceram há 225 milhões de anos, os primatas há 65 milhões, e os ancestrais homínídeos apareceram há 5 milhões de anos. Alguns podem achar 5 milhões de anos muito tempo, mas pode ser interessante lembrar que nosso código genético, que é como se fosse um texto composto por 3 bilhões de letras, é idêntico ao de um chimpanzé em 98,5% do seu conteúdo.

A população mundial está envelhecendo, e isso é explicado em parte pelos grandes avanços da ciência nas últimas décadas. A expectativa de vida do Australopithecus há 4 milhões de anos atrás era de apenas 15 anos, 25 anos para europeus na Idade Média, cerca de 40 anos no século XIX, 55 anos no início do século XX, e atualmente em muitos países a expectativa de vida já é maior que 75 anos de idade. Como podemos perceber, nossos ancestrais não envelheciam, e toda a programação genética estava concentrada em oferecer condições para que o indivíduo conseguisse se reproduzir e perpetuar a espécie. Nossa grande longevidade é um fenômeno bem recente, e não houve tempo de nos adaptarmos geneticamente a esse novo cenário. Essa é uma forma importante de



entender o porquê das doenças degenerativas. Mas vamos deixar de lado as doenças, e focar no nosso envelhecimento normal.

Temos inúmeras evidências do declínio funcional de nosso organismo em idades mais avançadas. O impacto no sistema nervoso é significativo, pois é este sistema que permeia toda nossa interação com o mundo à nossa volta (e.g.; órgãos dos sentidos, respostas motoras, emoção), também chamada Vida de Relação. Talvez seja também o sistema cuja perda de funções seja mais temida por nós. O próprio conceito de envelhecimento da Organização Mundial de Saúde reflete sobremaneira a dimensão de perdas do sistema nervoso: redução da

adaptabilidade a estímulos sensoriais.

Já se conhece bastante sobre as alterações cerebrais morfológicas e fisiológicas associadas ao processo de envelhecimento normal. Por volta dos 15 anos de idade nosso encéfalo alcança seu maior peso (~ 1350g), com uma perda de cerca de 1,5% desse peso a cada década. Essa redução se dá muito mais por redução do tamanho dos neurônios do que por destruição dos mesmos. Paralelamente, há uma redução no número de conexões entre os neurônios e significativo acúmulo de substâncias associadas ao envelhecimento que dificultam o pleno funcionamento cerebral.

Do ponto de vista funcional, essas alterações estruturais só começam a ter impacto após a sexta década de vida. Em média, só a partir dos 60 anos é possível confirmar declínio de capacidades psicométricas, com exceção da fluência verbal que declina levemente já na quinta década de vida. O declínio dessas capacidades é muito modesto até os 80 anos, quando se torna mais acentuado em pelo menos 50% dos indivíduos.

Um conceito fundamental para entendermos melhor como investir bem em nosso cérebro é o conceito de Reserva Cerebral. Se o nosso cérebro tem uma tendência natural a perder um pouco de sua performance em idades mais avançadas, quanto mais conexões formarmos no decorrer da vida, quanto mais aumentarmos nosso repertório, menor a chance de que pequenas perdas estruturais tenham repercussão funcional. E o que dirá quando o indivíduo apresenta doença cerebral como a Doença de Alzheimer? Maiores reservas fazem

com que mais tempo de doença seja necessário para que ela se manifeste clinicamente. Ou seja, quanto maior a reserva, mais tempo o cérebro mantém seu funcionamento normal, mesmo que ele esteja doente. E isso já foi demonstrado em inúmeros estudos.

O status sócio-econômico e educacional é sem sombra de dúvidas um dos pilares mais fortes de nossa Reserva Cerebral, sendo que quanto maior esse status, maior reserva temos. Até mesmo a época em que nascemos faz diferença, sendo que indivíduos que nasceram e cresceram em épocas mais recentes apresentam melhor desempenho cognitivo do que suas gerações anteriores. Um dos estudos que bem ilustra esse efeito é o Nun Study que analisou o repertório lingüístico do diário de freiras quando jovens. Os diários que receberam maior pontuação foram de freiras que apresentaram melhor performance em testes cognitivos quando idosas, menor risco de demência e maior longevidade.

Estudos bem recentes demonstram que o cérebro do idoso ao ser treinado responde com melhora de performance nas habilidades treinadas. Tais treinamentos foram realizados com exercícios para estimulação da memória, resolução de problemas, velocidade de processamento, alguns deles através de sofisticados softwares. Entretanto, parece que atitudes mais instintivas e artesanais podem ter efeito também bastante significativo: a atividade de lazer é um exemplo.

Desde o início da década, repetidos estudos vêm demonstrando que lazer é coisa séria, e que sua presença está associada a um menor risco do indivíduo em desenvolver demência. A

explicação reside no fato de que o lazer também é capaz de treinar nossos cérebros, aumentando nossa Reserva Cerebral. O interessante é que algumas atividades de lazer parecem ser mais positivas do que outras. Estudos realizados na cidade de Nova York revelaram que as atividades mais “protetoras” foram leitura, palavras cruzadas, jogos de tabuleiro, passeios turísticos, visitas a amigos e parentes, idas ao cinema, restaurante ou a evento esportivo, tocar instrumento musical.

Bastante provocador foi o resultado de um estudo semelhante realizado na China e publicado em 2006 confirmando que leitura e jogos de tabuleiro estavam associados a menor declínio cerebral após os 55 anos de idade. Entretanto, indivíduos com mais horas dedicadas à televisão apresentaram mais chance de declínio cognitivo e menor dedicação a outras atividades de lazer.

Discute-se o fato de que muito daquilo que o indivíduo vê na TV demanda reduzidos níveis de atividade cognitiva. Isso não quer dizer que um maior tempo de TV causa declínio cognitivo, mas que pode ser a consequência de um estado pré-clínico de déficit cognitivo com redução do interesse por outras atividades.

De qualquer forma, precisamos estar atentos em estimular os nossos jovens a desenvolver

um repertório amplo de atividades de lazer “inteligentes”, pois os hábitos são mais fáceis de serem adquiridos quando iniciados em fases mais precoces da vida. Quanto aos nossos idosos, atenção redobrada. Podemos começar por melhor conhecer e demandar aquilo que está escrito no Estatuto do Idoso, em vigor em nosso país desde 2003:

Art. 3º. É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

Art. 21º. O Poder Público criará oportunidades de acesso do idoso à educação, adequando currículos, metodologias e material didático aos programas educacionais a ele destinados.

Art. 24º. Os meios de comunicação manterão espaços ou horários especiais voltados aos idosos, com finalidade informativa, educativa, artística e cultural, e ao público sobre o processo de envelhecimento.

Os Titãs não estavam falando em luxo com: “a gente não quer só comida, a gente quer comida, diversão e arte”.

Confira outros artigos acessando nosso site

www.icbneuro.com.br
