

# PRECISAMOS COMER MAIS PEIXE.

## NOSSO CÉREBRO VAI GOSTAR.

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



POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

O derrame cerebral pode acontecer por causa de um rompimento de um vaso sanguíneo no cérebro, mas sua causa mais comum é o entupimento de um vaso e conseqüente interrupção do fluxo sanguíneo para uma região do cérebro, provocando a morte das células dessa região. A isto se dá o nome de isquemia cerebral. Quando as pessoas pensam em derrame cerebral, uma imagem que comumente vem à cabeça é a de uma pessoa com seqüelas na cadeira de rodas. É uma doença grave mesmo: a principal causa de morte em nosso país. Mas nem sempre é grave e muitos deles acontecem sem chamar a atenção de ninguém.

É ultrapassada a idéia de que usamos apenas uma pequena porcentagem do cérebro. Cada pedacinho de cérebro é relevante sim. Entretanto, podemos dizer que algumas regiões do cérebro quando destruídas são capazes de provocar sintomas mais perceptíveis que outras. Algumas regiões até podem ser destruídas que o indivíduo nem se dá conta de que algo aconteceu. E essa não é uma situação incomum no cérebro que envelhece: isquemias cerebrais silenciosas podem ser encontradas em boa parte das pessoas acima dos 60 anos de idade. Quando se fala em lesões que chegam a



provocar um buraquinho no cérebro, estudos com ressonância magnética revelam que cerca de 20% dos idosos apresentam tais lesões sem nunca ter apresentado sintomas relacionados. Quando se fala em lesões que só fazem pequeninas cicatrizes no cérebro, essas estão presentes em até 90% dos idosos.

No conjunto, essas pequenas lesões fazem parte daquilo que se chama de doença de pequenos vasos cerebrais. Uma ou duas pequenas cicatrizes realmente não costumam provocar sintomas, mas o cérebro de um indivíduo que apresenta inúmeras dessas cicatrizes ou buraquinhos, esse sim começa a funcionar de

forma ineficiente. Algumas pessoas chegam a apresentar dificuldades graves do pensamento e da marcha, e hoje em dia reconhece-se que essa seja a principal causa de déficit cognitivo entre os idosos. Existem fatores genéticos que determinam o quanto de lesões terá um cérebro que envelhece. Entretanto, é bem sabido que os conhecidos fatores de risco para aterosclerose (ex: hipertensão arterial, diabetes, tabagismo, etc.) aumentam significativamente a chance de uma pessoa colecionar mais dessas lesões ao longo dos anos.

O que fazer para proteger nosso cérebro dessas lesões? São as mesmas coisas que boa parte das pessoas sabe que são eficazes para reduzir o risco de um infarto do coração ou derrame cerebral: *1) não fumar; 2) praticar atividade física; 3) reduzir o estresse; 4) para quem tem doença do coração, alterações do colesterol, diabetes ou hipertensão arterial, tratar essas condições com precisismo; 5) bebidas alcoólicas só se for com moderação; 6) dieta saudável e controle do peso.* E no quesito dieta saudável, os peixes estão com a bola toda.

O consumo regular de peixes ricos em Ômega 3 (ex: sardinha, atum, salmão) pelo menos duas vezes por semana já é bem reconhecido como uma atitude que reduz o risco de doenças cardiovasculares e também a Doença de Alzheimer. Uma recente pesquisa demonstrou também que o consumo regular de peixes ricos em Ômega 3 ( $\geq 3$  vezes por semana) reduz a

chance de acúmulo de pequenas isquemias cerebrais. O estudo foi desenvolvido ao longo de cinco anos com mais de 3600 finlandeses com mais de 65 anos. Importante: o efeito protetor ao cérebro deixa de existir quando o consumo é de peixe frito.

Set 2008

---

Confira outros artigos acessando nosso site

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

---