

- Carta Capital - <http://www.cartacapital.com.br> -

## Mente jovem e sadia

Posted By [Rogério Tuma](#) On 12 de abril de 2013 @ 16:51 In [Saúde](#) | [2 Comments](#)

Quanto mais usar menos vai faltar. Utilizar o cérebro frequentemente com atividades intelectuais pode atrasar o aparecimento da doença de Alzheimer.

Um estudo publicado na revista *Neuron* em março, feito pelo doutor Dennis Selkoe do Brigham and Women's Hospital, comprova que receber estímulos de um ambiente rico em informações e atividades novas por tempo prolongado têm efeitos positivos na prevenção da doença de Alzheimer. Causa mais comum de perda de memória entre os idosos, a doença é causada pelo acúmulo de uma proteína nos neurônios chamada beta-amiloide, que bloqueia a comunicação entre eles e acaba por matá-los.



“É muito perigoso estar certo nas áreas onde as autoridades constituídas estão erradas”,  
Voltaire. Foto: IstockPhoto

**No estudo, os cientistas** colocaram ratinhos em ambientes com vários estímulos e depois avaliaram as mudanças anatômicas em seu cérebro. Descobriram que o ambiente estimulante ativa uma via relacionada à adrenalina, que reduz a formação de beta-amiloide na região do hipotálamo, uma região do cérebro responsável pela memória. O mecanismo protetor foi mais eficaz em ratos jovens e de média idade, o que sugere que humanos que são mais estimulados intelectualmente durante a infância e juventude e, portanto, recebem uma experiência de vida mais rica correm menor risco de desenvolver a doença de Alzheimer e, assim, conseguem manter por mais tempo a memória intacta.

Um bom estímulo, pelo menos para os idosos, pode ser o uso de computadores e videogame. Em um estudo da

Universidade da Carolina do Norte, os doutores Jason Allaire e Anne McLaughlin entrevistaram 140 indivíduos com mais de 63 anos e pesquisaram seu índice de satisfação com a vida. O estudo descobriu que 60% deles jogavam videogames e concluiu que o hábito os deixavam mais felizes. Entre os pesquisados que tinham em média 77 anos, 35% jogavam pelo menos uma vez por semana, os que não jogavam apresentavam emoções mais negativas e risco maior de desenvolver depressão.

Se os exercícios cognitivos não funcionarem, mesmo assim a medicina busca uma solução para o cérebro se regenerar, vide um estudo da Universidade de Yale também publicado na revista *Neuron* de março, feito pelo doutor Stephen Strittmatter e colaboradores. Nesse estudo, os pesquisadores conseguiram transformar um cérebro maduro e estável em um cérebro jovem e plástico, bloqueando apenas a ação de uma proteína. O cérebro maduro possui conexões mais estáveis e, portanto, consegue manter gravados padrões de movimento e de comportamento além da memória dos fatos. O cérebro jovem, por sua vez, consegue aprender melhor coisas novas e se regenerar melhor e mais rapidamente. Os cientistas descobriram que um receptor na membrana do neurônio chamado Nogo1 é o responsável por essa plasticidade do cérebro jovem. Quando estimulado, promove a formação de novas conexões entre os neurônios.

**O estudo do doutor** Strittmatter foi feito em ratos adultos com cérebro maduro e bloqueou a ação do receptor Nogo1. Ao fazer isso, o pesquisador conseguiu transformar o cérebro maduro em jovem novamente, permitindo que o rato adulto voltasse a formar a mesma quantidade de conexões que o cérebro de um rato jovem. Esse estudo pode permitir que cérebros adultos possam reverter as lesões cerebrais na mesma velocidade e eficiência que

os cérebros de crianças, tornando mais fácil a recuperação de uma área lesada, em caso de ocorrer um acidente vascular, por exemplo.

**Leia mais:**

**[Problema de gestão do SUS provoca falta de médicos no interior do País](#)** <sup>[1]</sup>

**[Cientistas anunciam primeiro caso de cura funcional da Aids](#)** <sup>[2]</sup>

---

Article printed from Carta Capital: <http://www.cartacapital.com.br>

URL to article: <http://www.cartacapital.com.br/saude/mente-jovem-e-sadia/>

URLs in this post:

[1] Problema de gestão do SUS provoca falta de médicos no interior do País:

<http://www.cartacapital.com.br/saude/problema-de-gestao-do-sus-provoca-falta-de-medicos-no-interior-do-pais/>

[2] Cientistas anunciam primeiro caso de cura funcional da Aids:

<http://www.cartacapital.com.br/saude/cientistas-anunciam-primeiro-caso-de-cura-funcional-da-aids/>

Copyright © 2011 Carta Capital. All rights reserved.