

## 4 maneiras de manter o seu cérebro

Muitas pessoas querem construir algum "seguro" contra os problemas de memória, mas não há necessidade de investir caro em programas de treinamento de cérebro.

Em vez disso, algumas mudanças no próprio estilo de vida têm se mostrado benéfico no auxílio em afastar a perda de memória.

Segundo relatório de Harvard Women's Health Watch, publicado em Fevereiro de 2015, as seguintes estratégias lideram a lista:



### **Exercício Físico**

"A melhor evidência até agora é para exercícios aeróbios e de força," diz o Dr. Bradford Dickerson, professor associado de neurologia na Harvard Medical School. Alguns estudos de imagem cerebral mostraram que o exercício aeróbio aumenta a massa do cérebro e melhora a capacidade de raciocínio. Nesses estudos, a receita foi realizar exercícios aeróbios por 30 minutos ou mais por dia, cinco vezes por semana.

### **Alimente-se bem**

A dieta mediterrânea - RICA em frutas, verduras e cereais integrais; MODERADA em azeite de oliva, gorduras insaturadas, proteínas magras (frango, peixe, feijão e nozes), queijo, iogurte e vinho; e POBRE em carne vermelha, tem sido um pilar da prevenção cardíaca por quase 20 anos. As pessoas que seguem esse tipo de dieta saudável para o coração, além de diminuir o risco de doenças cardiovasculares, também tem sido associada a um risco reduzido de perda de memória.

### **Fique ligado**

Ser parte de uma rede social também parece reduzir os riscos de perda de memória. A diversidade na rede social de uma pessoa e a satisfação que ele ou ela recebe a partir de contatos sociais é mais importante do que o tamanho da rede.

### **Mantenha-se mentalmente ativo**

O princípio "use-o ou perca-o" parece aplicar-se para a saúde do cérebro. Estimulação mental, como tocar um instrumento musical, aprender outra língua, o voluntariado, ou a prática de passatempos, oferecem maiores benefícios do que exercícios repetitivos, como palavras cruzadas. Embora os programas de treinamento de "cérebro" são uma indústria multimilionária, não há provas conclusivas de que qualquer um deles melhora a memória ou a capacidade de raciocínio. "Nós não sabemos se atividades em jogos do cérebro são úteis", diz Dr. Dickerson. "Conseguir reunir com a família e os amigos para jogar cartas pode ser uma boa opção."