



PILATES PARA O CÉREBRO

Leia até o final, é muito interessante.

ESTÁ ESQUECIDO?

Como se chama aquele filme em que a artista que aparece é belíssima?...

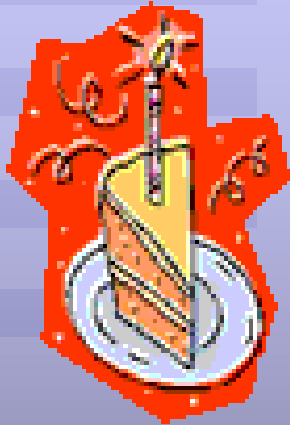
Sim, homem! Alta, de cabelos negros, que trabalhou algumas vezes com aquele ator maravilhoso que se chama... que trabalhou numa peça de teatro muito famosa.

Já sabe de quem falo, não?



30

ASSIM COMEÇAMOS



A partir dos trinta anos, em geral, começamos a notar que temos pequenos esquecimentos:

- Como se chama este menino? Conheço-o muito bem.
- A que horas era o encontro, as 5:00 ou 5:30?
- Isto, como é que disseram que funcionava?
- Minhas chaves, onde as deixei?
- Em que andar estacionei o carro?

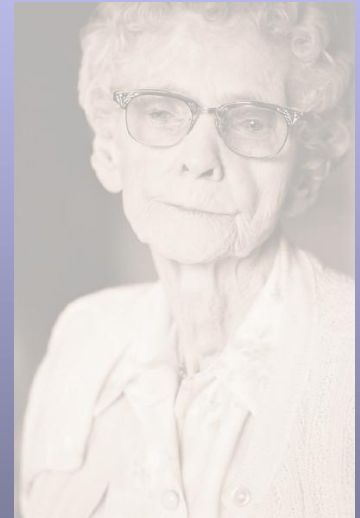
Mas nada como quando exclamamos:

Roubaram meu carro!

Sem darmos conta de que saímos por outra porta do centro comercial.

Ainda que estes pequenos esquecimentos não afetem nossa vida, causam-nos ansiedade.

Aterrorizados, pensamos que o cérebro começa a se converter em gelatina e nos preocupamos ficar como aquela tia idosa, que recorda com pequenos detalhes tudo sobre sua infância, mas não pode lembrar-se do que fez ontem ou mesmo esta manhã.



Se isto te parece familiar , não te preocupes, tem esperança.

Existem muitos mitos em que as nós, equivocadamente, relacionamos a idade com a falta de memória.



Os neurocientistas têm comprovado que:

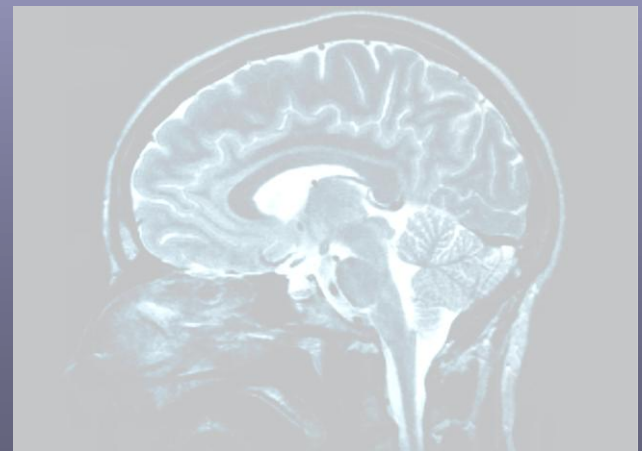
A perda de memória de curto prazo não se deve à idade ou à morte dos neurônios, que morrem mas se regeneram, senão à redução do número de conexões entre si, dos neurônios ou dendritas (ramos dos neurônios).

Isto sucede por uma simples razão: falta de uso. É muito simples. Assim como se atrofia um músculo sem uso, as dendritas também atrofiam se não se conectam com frequência, e a habilidade do cérebro para receber nova informação se reduz.

É certo, o exercício ajuda muito a alertar a mente; também há vitaminas e remédios que aumentam e fortalecem a memória.

Entretanto, nada como fazer com que nosso cérebro fabrique seu próprio alimento:

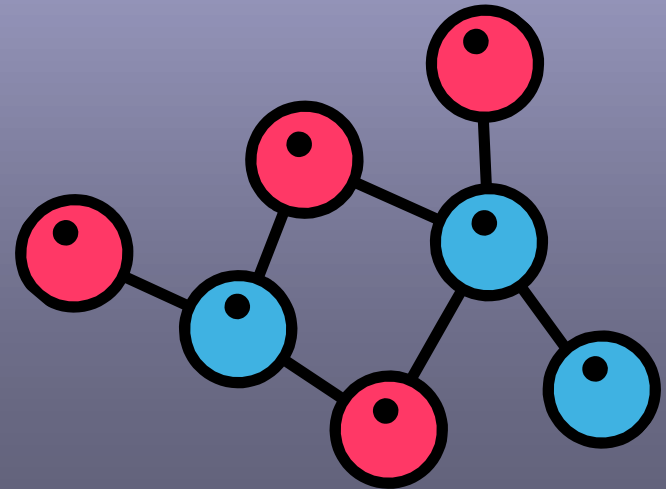
As neurotrofinas.



AS NEUROTROFINAS

São moléculas que produzem e secretam as células nervosas e atuam como alimento para manterem-se saudáveis.

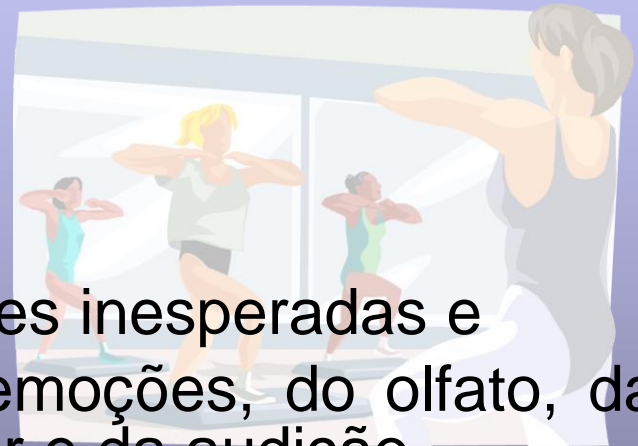
Quanto mais ativas estejam as células do cérebro, mais quantidade de neurotrofinas produzem e isto gera mais conexões entre as distintas áreas do cérebro.



QUE PODEMOS FAZER?

O que necessitamos é fazer *pilates* com os neurônios:

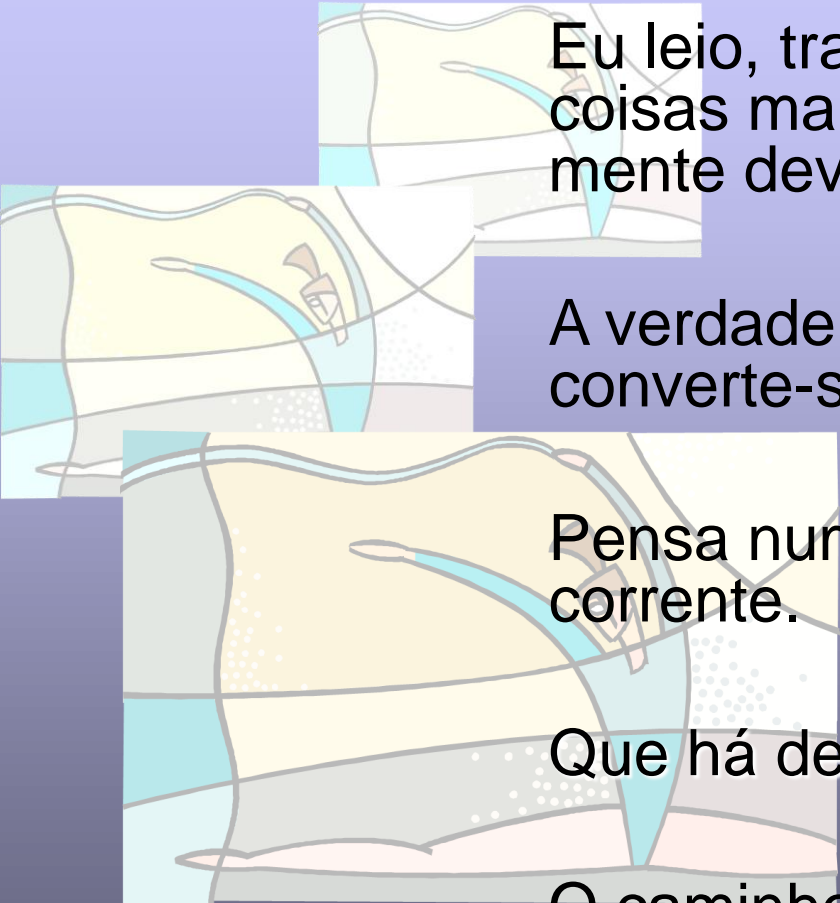
- esticá-los,
- surpreendê-los,
- sair de sua rotina,
- apresentar-lhes novidades inesperadas e divertidas através das emoções, do olfato, da visão, do tato, do paladar e da audição.



O resultado?

O cérebro torna-se mais flexível,
mais ágil, e sua capacidade de memória
aumenta.

PROVAVELMENTE PENSAS...



Eu leio, trabalho, faço exercícios e mil coisas mais durante o dia, assim minha mente deve estar muito estimulada.

A verdade é que a vida da maioria de nós converte-se numa série de rotinas..

Pensa num dia ou semana comum e corrente.

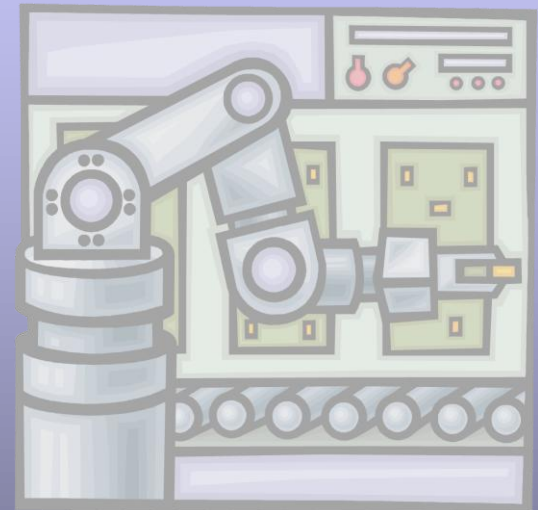
Que há de diferente na sua rotina diária?

O caminho para o trabalho, a hora que comes ou regressas a casa, o tempo que passas no carro, o tempo e os programas que vês na televisão?

AS ATIVIDADES ROTINEIRAS SÃO INCONSCIENTES

Fazem com que o cérebro funcione *automaticamente* e requeira um mínimo de energia.

As experiências passam pelas mesmas *estradas neuronais* já formadas.



**Não há produção de
neurotrofinas.**

ALGUNS EXERCÍCIOS QUE EXPANDEM SUBSTANCIALMENTE AS DENTRITAS E A PRODUÇÃO DE NEUROTROFINAS:



- 1. TENTA**, pelos menos uma vez por semana, tomar uma ducha com os olhos fechados. Só com o tato, localizar as torneiras, ajustar a temperatura da água, pegar o sabonete, o shampoo ou creme de barbear. Verás como tuas mãos notarão texturas que nunca havias percebido.
- 2. Utiliza** a mão NÃO dominante. Come, escreve, abre a pasta, escova os dentes, abre a gaveta com a mão que mais trabalho te custe usar.

3. **Lê** em voz alta: distintos circuitos serão ativados, além dos que usas para ler em silêncio.
4. **Troca** tuas rotas, passa por diferentes caminhos para ir ao trabalho ou para casa.



5. **Modifica** a tua rotina. Faz coisas diferentes. Sai, conhece e fala com pessoas de diferente idades, trabalhos e ideologias. Experimenta o inesperado. Usa as escadas ao invés do elevador. Sai para o campo, caminha, ouça-o.

6. **Troque** o lugar de algumas coisas. Saber onde tudo está, o cérebro já construiu um mapa. Mude, por exemplo, o recipiente de lixo de lugar, e você vai ver o número de vezes que vai atirá-lo no o antigo local.

7. **Aprenda** uma habilidade. Qualquer coisa; pode ser fotografia, culinária, yoga, estudar um novo idioma. Se você gosta de quebra-cabeças ou figuras, cubra um olho para perder a percepção de profundidade, de modo que o cérebro tenha que confiar e buscar outras rotas.



8. Identifique objetos. Coloque no carro uma chícara com várias moedas diferentes e tateie para que, enquanto esteja parado em um semáforo, com os dedos trate de identificar cada uma.

Porque não abrimos a mente e provamos esses exercícios tão simples que, de acordo com os estudos de Neurobiología do Duke University Medical Center, ampliam a nossa memória?

Com sorte, nunca mais voltaremos a perguntar:

Onde dexei minhas chaves?

Espero que tenhas gostado.
E não se esqueça de passar um
dia

FANTÁSTICO

Tradução para o português.

Helen Nice