

O envelhecimento do cérebro começa por volta dos 65 anos. A solidão e a falta de atividade física geralmente estão por trás da lentidão de seu trabalho. O que podemos fazer para atrasar esse processo? Encontramos quatro maneiras de ajudar a proteger o cérebro do envelhecimento.

Novas pesquisas confirmam: pessoas que são fisicamente ativas têm melhor humor e maior satisfação com a vida. O exercício regular também funciona bem para o cérebro. Entre os fatores que retardam o envelhecimento do cérebro, os cientistas mencionam: exercícios, um hobby e uma alimentação adequada.

A companhia também é muito importante - a solidão faz com que o cérebro encolha mais rápido.



Nova pesquisa sobre envelhecimento cerebral

Os cientistas ainda estão realizando testes para retardar o processo de envelhecimento do corpo. Eles atribuem grande importância à atividade física, que afeta o funcionamento eficiente dos órgãos, incluindo o cérebro. Pesquisadores da unidade da Universidade de Columbia realizaram estudos em pacientes mais velhos - apenas alguns deles praticavam esportes. Sua função cerebral foi analisada por ressonância magnética.

Veja também: Exames preventivos para maiores de 70

Os pesquisadores descobriram que aqueles que eram fisicamente ativos desfrutavam de melhor bem-estar e satisfação com a vida. Os idosos não praticavam esportes radicais, mas apenas atividades adaptadas à idade: corrida, natação, passeios a cavalo ou jardinagem.



As causas do envelhecimento do cérebro

O encolhimento do cérebro geralmente começa entre as idades de 60 e 70 anos. Normalmente, esse processo é causado pela degeneração de células nervosas no cérebro, bem como doenças do sistema nervoso causadas por várias doenças e lesões (estresse oxidativo ou um equilíbrio perturbado entre radicais livres e antioxidantes). Outras causas de redução do cérebro estão relacionadas ao estresse e também a doenças cerebrais (como um derrame). Então, o que fazer para proteger o cérebro da demência?



Primeiro: atividade física

A atividade física é o melhor que podemos fazer por nós mesmos. Porém, não se trata de esportes competitivos, mas apenas de realizar os movimentos mais simples dependendo das possibilidades. Além de melhorar a condição física e mental, podemos ganhar um ponto adicional - novos conhecimentos com pessoas que praticam o mesmo esporte.

