

O APAGÃO DA MEMÓRIA

Embora não haja cura para a doença que deteriora a memória e habilidades cognitivas de quase 36 milhões de pessoas no mundo, a Alzheimer – é possível prevenir o problema com iniciativas simples.

Por Daniela Santiago

O Alzheimer atinge cerca de 35,6 milhões de pessoas no mundo e a estimativa é de que o número dobre a cada 20 anos. E tão assustador quanto seu nome, é a quantidade de danos que a Alzheimer provoca mentalmente e fisiologicamente. Trata-se de uma doença degenerativa, que deteriora os neurônios de forma lenta e progressiva e se desdobra em uma atrofia do cérebro. Em seu estágio inicial, ela promove alterações na memória e na personalidade. Em sua forma mais grave, o portador apresenta incontinência urinária e fecal, resistência para executar tarefas cotidianas como tomar banho, dificuldade para se alimentar e deficiência motora progressiva.

A doença permanece sem cura. O tratamento a base de medicamentos tem por objetivo minimizar os sintomas. Em pesquisa divulgada na quarta-feira (04) na revista especializada *Neuron*, porém, pesquisadores da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, afirmam ter descoberto uma proteína que pode ser a chave para mapear as origens da doença. Ao bloqueá-la, os pesquisadores conseguiram restaurar a memória de ratos de laboratório que possuíam danos semelhantes aos de pacientes com Alzheimer. "Isso nos dá grande esperança de que possamos encontrar uma droga que funcione para diminuir o peso (sobre os pacientes) do Alzheimer", afirmou o professor de neurologia Stephen Strittmatter, um dos autores da pesquisa.

Enquanto a ciência não obtém mais respostas, o aconselhável é adotar medidas preventivas, que apesar de simples são muito eficazes e podem ser aderidas desde a juventude. Embora discuta-se a predisposição genética que envolve a Alzheimer, ela é uma doença que se pode prevenir. Conheça dicas simples e eficazes para evitar o problema:

● **Mantenha a mente sempre trabalhando**

Ocupe-se com atividades cognitivas como: ler livros, jornais e revistas; escrever; jogar jogos de tabuleiro, de cartas, palavras-cruzadas, quebra-cabeças. Tocar instrumentos musicais também é recomendado.

● **Movimente-se**

Pratique atividades físicas como: tênis, natação, ciclismo, dança, além de jogos de equipe e ações cotidianas como subir escadas e realizar tarefas domésticas.

● **Beba uma taça de vinho diariamente**

Os polifenóis contidos no vinho, por sua potente ação antioxidante, protegem os neurônios e estimulam a memória.

● **Faça uma dieta especial**

Inclua em sua alimentação uma quantidade considerável de frutas e verduras, pois seus antioxidantes combatem os radicais livres. O chá verde e o chocolate também contribuem.

● **Cuidado com a diabetes!**

Um estudo de Estocolmo prova que o alto nível de açúcar no sangue está relacionado com o desenvolvimento de Alzheimer. Os diabéticos estão mais propensos ao problema.

● **Não fume**

O cigarro colabora para o desgaste mental.

● **Regule o stress:**

O stress corrói o corpo e a mente. Meditação, yoga e jardinagem são boas alternativas para lidar com ele.