

# Artigo

## 6 formas de prevenir o Alzheimer e a perda de memória



Ginástica para o Cérebro

### UNIDADES FORTALEZA-CE

BAIRRO DE FÁTIMA

(85) 3121-5303

BAIRRO EDSON QUEIROZ

(85) 3055-7721



O Alzheimer é uma doença que preocupa muita gente e, infelizmente, ainda não tem cura. A ciência já comprovou, no entanto, que existem métodos para prevenir e até mesmo evitar o aparecimento de seus sintomas.

Atualmente, estima-se que no Brasil tenha 1,3 milhão de pessoas com Alzheimer, de acordo com o Instituto Alzheimer Brasil. Para evitar fazer parte deste número, é importante manter uma vida saudável e não se esquecer de treinar o cérebro.

Ao exercitar o seu cérebro, você desenvolve habilidades cognitivas como concentração, raciocínio lógico, coordenação motora e memória, a primeira a ser afetada pela doença.

Ao levar um estilo de vida saudável para o cérebro, você pode ser capaz de prevenir os sintomas da doença de Alzheimer e retardar ou mesmo reter o processo de deterioração.

**Faça uma Aula Demonstrativa**

Inscreva-se agora 

# Quais são as melhores maneiras de reduzir o risco de Alzheimer?

O pensamento de desenvolver a doença de Alzheimer à medida que envelhecemos pode ser uma perspectiva assustadora, especialmente se você testemunhou um ente querido afetado pela doença.

Pesquisadores de todo o mundo estão correndo em direção a uma cura, mas à medida que as taxas de prevalência sobem, seu foco ampliou-se do tratamento para as estratégias de prevenção. O que eles descobriram é que pode ser possível prevenir ou retardar os sintomas da doença de Alzheimer e outras demências através de uma combinação de hábitos saudáveis.

# 1: Exercício Regular



De acordo com a Fundação de Pesquisa e Prevenção de Alzheimer (Tucson, Arizona-Estados Unidos), o exercício físico regular pode reduzir o risco de desenvolver a doença de Alzheimer em até 50%. Além disso, o exercício também pode atrasar ainda mais a deterioração cerebral daquelas pessoas que já começaram a desenvolver problemas cognitivos. O exercício protege contra a doença de Alzheimer, estimulando a capacidade do cérebro de manter conexões antigas, bem como fazer novas conexões

Realizar pelo menos 150 minutos de exercício de intensidade moderada a cada semana. O plano ideal envolve uma combinação de exercícios aeróbicos e treinamento de força. Boas atividades para iniciantes incluem caminhar e nadar.

**Se você está inativo por um bom tempo, iniciar um programa de exercícios pode ser intimidante. Mas lembre-se: um pouco de exercício é melhor que nada.**

## 2: Engajamento Social



Os seres humanos são criaturas altamente sociais. Nós não prosperamos em isolamento e nem nossos cérebros. Permanecer socialmente engajado pode até mesmo proteger contra a doença de Alzheimer e outras demências.

Você precisa se conectar regularmente com alguém que se preocupa com você e faz você se sentir ouvido. Embora muitos de nós se tornem mais isolados à medida que envelhecemos, nunca é tarde demais para conhecer outras

peças e desenvolver novas amizades, tais como:

- Voluntariado
- Participe de um clube ou grupo social
- Visite o seu centro comunitário local
- Faça aulas em grupo
- Conecte-se a outras pessoas por meio de redes sociais como o Facebook
- Conheça seus vizinhos
- Faça uma data semanal com amigos
- Saia (vá ao cinema, ao parque, museus e outros locais públicos)

### 3: Dieta Saudável



Na doença de Alzheimer, a inflamação e a resistência à insulina prejudicam os neurônios e inibem a comunicação entre as células cerebrais. A doença de Alzheimer é algumas vezes descrita como "diabetes do cérebro", e um corpo crescente de pesquisas sugere uma forte ligação entre distúrbios metabólicos e os sistemas de processamento de sinais. Ao ajustar seus hábitos alimentares, você pode ajudar a reduzir a inflamação e proteger seu cérebro.

## Dicas de alimentação saudável

- Reduza o açúcar
- Desfrute de uma dieta mediterrânea
- Evite gorduras trans
- Consumir gorduras omega-3

**Cozinhe em casa com frequência. Ao cozinhar em casa, você pode garantir que você está comendo refeições frescas e saudáveis que são ricas em nutrientes saudáveis para o cérebro e com baixo teor de açúcar, sal, gordura insalubre e aditivos.**

**Faça uma Aula Demonstrativa**

Inscreva-se agora 

## 4: Estimulação Mental



Aqueles que continuam aprendendo coisas novas ao longo da vida e desafiando seus cérebros são menos propensos a desenvolver a doença de Alzheimer e a demência. Em essência, você precisa usá-lo, ou então poderá perdê-lo. Em estudos recentes, idosos que receberam apenas 10 sessões de treinamento mental não apenas melhoraram seu funcionamento cognitivo nas atividades diárias nos meses após o treinamento, mas também

continuou a mostrar melhorias duradouras 10 anos depois.

**Atividades envolvendo várias tarefas ou que requerem comunicação, interação e organização oferecem a maior proteção.**

**Reserve tempo todos os dias para estimular seu cérebro:**

- Aprenda algo novo - Quanto maior a novidade e o desafio, maior o benefício.
- Pratique a memorização - fortaleça suas conexões de memória.
- Desfrute de jogos de estratégia, quebra-cabeças e enigmas.
- Faça novos caminhos. Varie seus hábitos regularmente para criar novos caminhos cerebrais.

## 5: Sono de Qualidade



É comum que pessoas com a doença de Alzheimer sofram de insônia e outros problemas de sono. Mas uma nova pesquisa sugere que o sono interrompido não é apenas um sintoma do mal de Alzheimer, mas um possível fator de risco. Um número crescente de estudos relacionou o mau sono a níveis mais altos de beta-amilóide, uma proteína pegajosa que entorpece o cérebro e que, por sua vez, interfere ainda mais com o sono - especialmente com o sono profundo necessário para a formação da memória.

Outros estudos enfatizam a importância do sono ininterrupto para eliminar as toxinas cerebrais.

**Estabeleça um horário regular de sono. Ir para a cama e levantar-se sempre no mesmo horário reforça os seus ritmos circadianos naturais. O relógio do seu cérebro responde à regularidade.**

À medida que se torna um hábito, seu ritual noturno envia um sinal poderoso ao seu cérebro de que é hora de um sono profundo e restaurador.

## 6: Gerenciamento de Estresse



O estresse crônico ou persistente pode causar danos pesados ao cérebro, levando ao encolhimento em uma área de memória importante, prejudicando o crescimento das células nervosas e aumentando o risco de doença de Alzheimer e outras demências. No entanto, ferramentas simples de gerenciamento de estresse podem minimizar seus efeitos prejudiciais.

# Mantenha seus níveis de estresse sob controle com essas técnicas

- **Agende atividades diárias de relaxamento**

Passeio no parque, brincadeiras com seu cachorro, ioga ou um banho relaxante.

- **Nutra a paz interior**

A meditação regular, a oração, a reflexão e a prática religiosa podem imunizá-lo contra os efeitos prejudiciais do estresse.

- **Faça da diversão uma prioridade**

Reserve tempo para atividades de lazer que lhe tragam alegria.

- **Pare de fumar**

Fumar é um dos fatores de risco mais evitáveis para a doença de Alzheimer. Um estudo descobriu que fumantes com mais de 65 anos têm um risco quase 80% maior de desenvolver Alzheimer do que aqueles que nunca fumaram.

- **Mantenha seu senso de humor**

Isso inclui a capacidade de rir de si mesmo. O ato de rir ajuda seu corpo a combater o estresse.

- **Controlar a pressão arterial e os níveis de colesterol**

Tanto a hipertensão quanto o colesterol total estão associados a um risco aumentado de doença de Alzheimer e demência vascular.

- **Controle seu peso**

Um estudo importante descobriu que as pessoas que estavam acima do peso na meia-idade eram duas vezes mais propensas a desenvolver Alzheimer no futuro, e as que eram obesas tinham três vezes mais risco. Perder peso pode ajudar muito a proteger seu cérebro.

- **Beba com moderação**

Embora pareça haver benefícios cerebrais no consumo de vinho tinto com moderação, o consumo pesado de álcool pode aumentar drasticamente o risco de Alzheimer e acelerar o envelhecimento cerebral.

# Conclusão

Lembre-se, apesar do determinismo genético, você pode, com atitudes simples, e com disciplina, evitar e ou minimizar os efeitos do Alzheimer, sendo assim, siga as orientações neste artigo e você poderá ter mais qualidade de vida em qualquer fase da sua vida.



Ginástica para o Cérebro



Ginástica para o Cérebro

**O SUPERA é a primeira empresa brasileira dedicada exclusivamente ao desenvolvimento das capacidades cognitivas e socioemocionais.**

**Quer mais conteúdo?**



**Aulas à distância: 9 dicas para turbinar seu cérebro**

**Continuar lendo >>**



**É possível melhorar a qualidade do sono de pessoas com Doença de Alzheimer**

**Continuar lendo >>**



## **Teve COVID19 e perdeu o paladar? Entenda seu cérebro e recupere o prazer de comer**

**Continuar lendo >>**



## **A educação e a aprendizagem para as pessoas 60+**

**Continuar lendo >>**



## **Por que mais de 8 mil pessoas começaram a exercitar o cérebro na pandemia?**

**Continuar lendo >>**



## **Ginástica para o cérebro ajuda idosos do Nordeste na pandemia**

**Continuar lendo >>**

# CONQUISTE MUITO MAIS

- ✓ Concentração
- ✓ Memória
- ✓ Raciocínio
- ✓ Autoestima
- ✓ Criatividade
- ✓ Mente Saudável

Quer fazer uma **AULA DE GINÁSTICA PARA O CÉREBRO?**

**Faça uma Aula Demonstrativa**

Inscreva-se agora 