

# 'Malhação' cerebral desenvolve a memória

■ Atividade mental previne o 'terror das pessoas idosas'

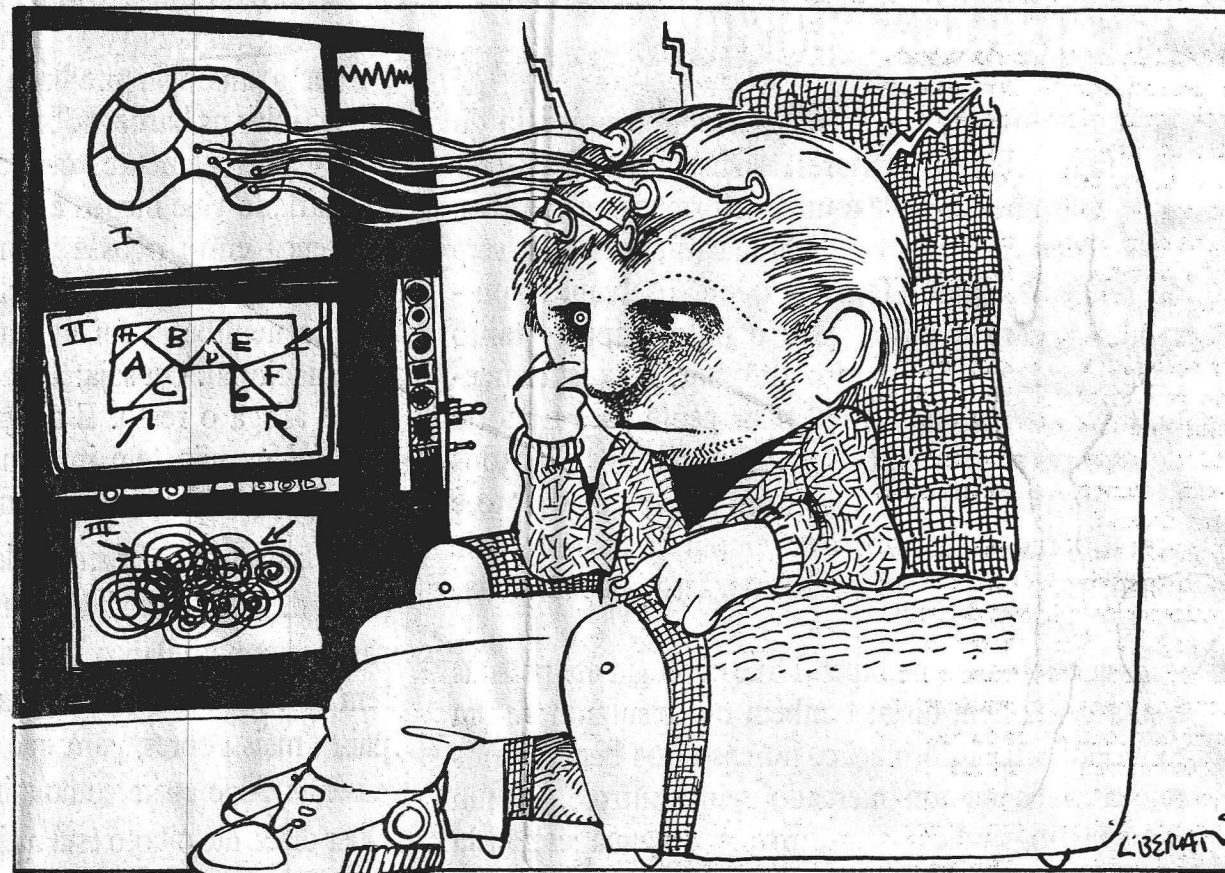
RICK WEISS

The Washington Post

WASHINGTON — Cientistas ainda têm de imaginar o que é realmente a memória e como ela funciona. Mas até que possam responder a estas questões, eles serão desafiados a lançar drogas que a fortaleçam ou que detenham seu declínio na pequena parcela de idosos que corre risco de sofrer uma perda de memória significativa. Ler ou conversar são boas maneiras de manter a mente ativa, segundo os especialistas. Evitar depender tanto de calculadoras e de outros truques que dispensem a memória também ajuda a mantê-la flexível.

De acordo com uma teoria da memória e da velhice, os vasos sanguíneos do cérebro podem lentamente ser revestidos de colesterol ao longo dos anos. Isto afeta sua capacidade de enviar açúcar e oxigênio para as células nervosas. Décadas de privação de nutrientes eventualmente podem causar danos a estas células, alentecendo os processos cerebrais e a habilidade de recuperar os fatos.

**Alzheimer** — Consistente com esta visão, pesquisas recentes têm revelado que um gene relacionado ao acúmulo de colesterol desempenha um importante papel na doença de Alzheimer. "É possível que este mesmo gene influencie formas mais sutis de perda de memória", disse Zaven Kachaturian, diretor do programa de neurociências e



neuropsicologia da velhice do Instituto Nacional da Velhice. Se isto se comprovar, as dietas com baixo teor de gorduras ou os medicamentos redutores do colesterol poderão prevenir a perda de memória em pessoas portadoras deste gene.

Outras teorias são centradas no número de ramificações das células nervosas, necessárias para que elas se comuniquem com suas vizinhas. Autópsias realizadas em animais de laboratório que foram mantidos em ambientes interessantes — com

aparelhos para brincadeiras, por exemplo — mostra que estes animais têm mais conexões entre suas células cerebrais do que aqueles que vivem *sedentariamente*. O mesmo pode se aplicar a pessoas, dizem os cientistas. E, na medida em que existe um decréscimo inevitável no número de conexões nervosas na velhice, as pessoas que apresentarem mais conexões levarão vantagem com o avançar da idade.

**Instrução** — Em apoio a esta teoria vem a evidência de que pes-

soas que são mais instruídas e têm carreiras desafiadoras intelectualmente apresentam um risco reduzido de desenvolver a doença de Alzheimer. Talvez isso ocorra porque elas desenvolveram pontes mais densas e numerosas entre células nervosas.

No entanto, a importância desta correlação é ambígua; pode ser que pessoas já destinadas a terem uma boa memória sejam inclinadas a vivenciarem experiências mais interessantes, e não vice-versa. Além disso, muitos pesquisadores acredi-

tam que o ditado *use ou perca* é apropriado para as pessoas que desejam manter sua memória tão afiada quanto possível.

"Ficar diante de uma tevê em uma casa de repouso durante o dia inteiro pode acelerar o declínio", disse Arthur Wingfield, diretor do laboratório de memória e cognição da Universidade Brandeis.

Mas esta *virtude* também pode ser incrementada por uma boa dose de excitação pura e simples. Em um estudo publicado na revista *Nature*, cientistas mostraram que eventos que acionam fortes respostas emocionais, como medo ou surpresa, são melhor lembrados do que os acontecimentos mundanos. Isto aparentemente ocorre porque a adrenalina e a noradrenalina (hormônios que são liberados em reações do tipo *fuja ou fique*) imprimem indelevelmente os eventos no cérebro. Mas além de fortalecer memórias particulares, a periódica excitação pode também aprimorar a memória em geral, segundo James McGaugh, diretor do centro de Neurobiologia e Aprendizado da Universidade da Califórnia, Irvine, que ajudou a realizar o estudo da *Nature*.

**Emoções** — "Pessoas que vivem vidas repletas de excitação são mais propensas a se recordarem do que aquelas que abaixam as persianas e sentam no escuro para não fazer nada", disse McGaugh. "Obviamente, depois de uma certa idade não se pode praticar surfe. Mas pode-se jogar xadrez ou canastra ou ler peças teatrais onde cada um dos membros de um grupo faz a fala de um personagem".

## Melhor truque é anotar tudo

O melhor e mais corriqueiro truque de memória, segundo os especialistas, é anotar.

"As pessoas sempre procuram recursos criativos", disse Patricia Tun, neurocientista cognitiva da Universidade Brandeis — como pegar a primeira letra de cada item e reuni-las em uma sentença ou palavra memorável. "Sim, você pode fazer um curso para isso, mas eu pergunto 'Para que decorar a sua lista de compras?' Basta anotá-la".

Listas são uma boa idéia até mesmo para aqueles puristas muito orgulhosos para serem flagrados em uma loja com um pedaço de papel, ou para os que argumentam que irão esquecer de levar a lista propriamente dita. Mesmo que você nunca a consulte, segundo Tun, "o simples ato de escrevê-la aumenta a chance de que você se recorde dela".

Segundo a neurologista Claudia Kawas, médica chefe do departamento de pesquisas em Mal de Alzheimer da Universidade Johns Hopkins, em Maryland, a perda de memória — ou mesmo o esquecimento temporário de assuntos que mais tarde serão recordados "não é significativo se está diretamente ligada a coisas pouco importantes". Como os itens de uma lista de supermercado. (R.W.)