

Saúde

# GINÁSTICA CEREBRAL

## NOVA TEORIA SUGERE QUE MUDANÇAS EM NOSSAS ATIVIDADES DO DIA-A-DIA SÃO OS MELHORES EXERCÍCIOS PARA FORTALECER OS NEURÔNIOS

Maria Vitória (texto)  
Rubens Paiva (infografia)

**O**s americanos criaram mais um novo modismo. Desta vez não é uma dieta maluca ou algum jogo. Acredite: agora eles criaram a ginástica cerebral, que recebeu o estranho nome de neuróbica. Os exercícios são bem simples, como tomar banho com os olhos fechados, tateando as torneiras, o sabonete, o xampu ou condicionador e a toalha. Ou, se você é destro, escovar os dentes ou pentear o cabelo com a mão esquerda. Se você for canhoto, fazer a barba com a mão direita.

Tais exercícios fazem parte do livro *Mantenha o seu Cérebro Vivo — 83 Exercícios Neuróbicos para Prevenir a Perda de Memória e Aumentar a Agilidade Mental*. Ele foi escrito por Lawrence Katz, professor de Neurobiologia do Centro Médico da Universidade de Duke, nos Estados Unidos. Katz contou com a ajuda do publicitário Manning Rubin, su-

pervisor de uma agência de marketing de Nova York. No Brasil, o livro foi lançado em setembro e já é um *best seller*: vendeu 15 mil exemplares em três meses.

Mas vamos à parte dita científica. O professor Katz explica que a rotina diária acomoda o cérebro a situações repetidas e ele passa a não se exercitar o suficiente para se manter ativo e forte. Para mudar esse quadro, ele criou a neuróbica, uma série de exercícios cerebrais que usa a combinação dos sentidos (visão, tato, olfato, audição, paladar e até a emoção) para fortalecer o intelecto. "As células do cérebro se comunicam por conexões que se desgastam à medida que o cérebro envelhece. E a neurociência já comprovou que a quebra da rotina diária enriquece estas conexões, preservando a memória e agilizando as funções cerebrais", garante Katz.

O jornalista Eduardo Azevedo, da revista *Emoção e Inteligência*, colocou em prática as teses da neuróbica. Em uma reportagem, publicada em dezembro, ele re-

lata sua experiência. Seguiu todos os conselhos, passando por algumas situações consideradas ridículas. A mais cômica ocorreu em um shopping de São Paulo. "Estava em um shopping com meu irmão, quando ele me pediu um cartão telefônico. Comecei a procurar na carteira de olhos fechados mas só encontrava cartões de crédito, mais duros e com letras e números em relevo. Apesar de ouvir papéis e moedas caindo pelo chão, achei que estava conseguindo. Mas o meu irmão, com pressa e nervoso, tomou-me a carteira e constatou: não tinha nenhum cartão", conta o jornalista. Talvez você passe por situação idêntica ao praticar a neuróbica. Mas, quem sabe, pode valer a pena.

### SERVIÇO

**LIVRO**  
**MANTENHA O SEU CÉREBRO VIVO**  
— 83 Exercícios Neuróbicos para Prevenir a Perda de Memória e Aumentar a Agilidade Mental  
Autores: Lawrence C. Katz e Manning Rubin  
Editora: Sextante

### O CÉREBRO

Cada forma de percepção está localizada numa região específica do cérebro

Áreas de associação visual  
Tato  
Coordenação dos músculos  
Controle e coordenação motora  
Comportamento social, raciocínio abstrato, funções cognitivas superiores  
Visão  
Audição

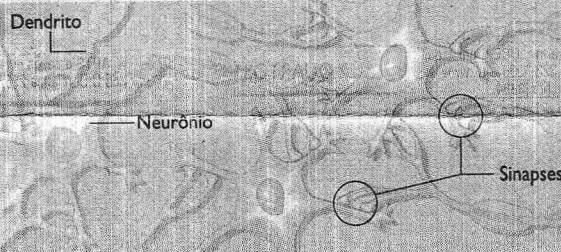
### O QUE É?

A neuróbica é uma nova modalidade de ginástica para o cérebro que emprega a associação e a variação da nossa capacidade de ver, ouvir e sentir odores e texturas em tarefas simples para manter a mente forte e flexível. A emoção também pode ajudar a intensificar o contato entre as células nervosas

### COMO OS EXERCÍCIOS AFETAM O CÉREBRO

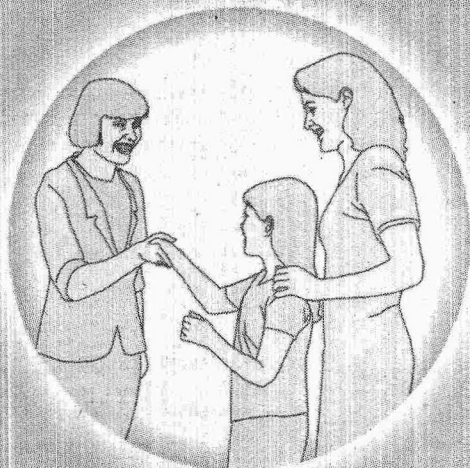
#### ROTINA: pouca atividade cerebral

Como os sentidos estão localizados em lugares diferentes da superfície cerebral, a interação deles promove o aumento da capacidade mental. Atividades rotineiras não promovem uma interação mais intensa



#### NOVIDADES: aumento da atividade cerebral

As neurotrofinas aumentam o tamanho e a complexidade dos dendritos, facilitando a comunicação entre os neurônios. Com isso, também tornam as células mais resistentes ao envelhecimento.



#### No trabalho

Leve o seu filho de 6 anos para o seu local de trabalho. Apresente-o ao seu chefe e aos seus colegas, pessoas de que ele sempre ouve falar mas não conhece. Essa pode ser uma experiência rica para os seus neurônios, pois seu filho pode fazer comentários nada elegantes, tipo "É esse que você vive falando que é chato?"



#### No trânsito

Mude os seus hábitos. Se você anda sempre com o vidro do carro fechado, abra, sinta o vento, o cheiro de cada lugar, os sons. Dê carona a amigos e converse enquanto vai ao trabalho. Conversar com as pessoas na rua é sempre recomendável. O jornalista e o padreiro são um bom começo. Com o tempo, você vai bater papos com garçons e motoristas de táxi.



#### Nas refeições

Coma com o nariz tampado. Sem sentir o aroma, os alimentos ganham um novo aspecto e sua mente concentra-se em pequenos detalhes de textura e paladar que geralmente passam despercebidos. Fechar os olhos cria a expectativa de não saber o que está sendo levado à boca.



#### Compras

Peça para alguém fazer a lista de compras usando descrições de cada item, sem os nomes. Um melão, por exemplo, poderia ser descrito como uma coisa redonda, amarela, pesada, um pouco menor que uma bola de futebol e que se come em fatias. Talvez você compre coisas bem diferentes das imaginadas por quem preparou a lista, mas isso também é um meio de testar novidades.