

Em um estudo com a participação de voluntários da terceira idade, pesquisadores americanos comprovam cientificamente os benefícios ao cérebro quando o corpo é exercitado com regularidade

Ana Rayssa/Esp. CB/D.A Press - 14/11/13



As amigas Iva e Iclea descobriram na dança um incentivo para cuidar da saúde física e mental

Mente sã, não importa a idade

» VILHENA SOARES

Praticar exercícios físicos regularmente traz ainda mais benefícios do que se pensava. E mesmo que a pessoa só inicie as atividades já adulta ou mesmo na terceira idade. Pesquisadores do Centro de BrainHealth na Universidade do Texas (EUA) publicaram na revista on-line *Frontiers Aging Neuroscience* um estudo que prova, cientificamente, que a prática de exercícios aeróbicos ajuda adultos saudáveis no envelhecimento, revigora a memória e a plasticidade do cérebro, e, claro, incrementa o físico. O trabalho reforça a necessidade de treinos diários, que ajudam não só o corpo a se manter em forma, como também a cognição cerebral, agindo na prevenção de doenças neurológicas, como o Alzheimer.

Participaram do experimento adultos com idades entre 57 e 75 anos, considerados sedentários, que foram orientados a realizar diariamente treinamentos físicos. O grupo praticou atividades aeróbicas supervisionadas. Durante três meses, três vezes por semana, eles se exercitaram em uma bicicleta ergométrica ou em uma esteira por uma hora.

Os pesquisadores avaliaram os participantes em três momentos: antes do início das atividades, na metade dos testes (após seis semanas) e no fim das 12 semanas de atividades. Nessas ocasiões, foram medidos o fluxo sanguíneo cerebral e a

aptidão cardiovascular dos voluntários. Nas avaliações, constataram-se alterações no fluxo cerebral dos participantes. “Uma região fundamental onde vimos aumento do fluxo sanguíneo cerebral foi o cíngulo anterior, indicando uma maior atividade neuronal e taxa metabólica. O cíngulo anterior tem sido associado à cognição superior, no fim da vida”, explicou Sina Aslan, fundador e presidente da Advance MRI. “Ao medir o fluxo sanguíneo cerebral, de forma não invasiva, detectamos alterações cerebrais muito relevantes e positivas”, assinalou Aslan.

Segundo Sarah Chapman, diretora-chefe do Centro de BrainHealth e uma das autoras do trabalho, os pesquisadores levaram em conta indícios anteriores de que os exercícios podem ajudar a cognição do cérebro. “Esse estudo baseia-se em um corpo de evidências crescentes que ilustram o quão altamente maleável o cérebro humano é. Mas nosso cérebro e sua neuroplasticidade também têm um lado negativo. Se não adotarmos adequadamente hábitos físicos e mentais saudáveis, vão perder o terreno”, afirmou a cientista. Ela destacou a importância de regularidade nos exercícios, lembrando que, assim como acontece com o corpo, os benefícios ao cérebro não são duradouros se as atividades forem interrompidas.

Sarah Chapman assinalou que um grande ponto da pesquisa foi incluir voluntários da terceira idade nos testes.



Esse estudo se baseia em um corpo de evidências crescentes que ilustram o quão altamente maleável o cérebro humano é”

Sarah Chapman, diretora-chefe do Centro de BrainHealth

“Nós selecionamos essa faixa etária para ter evidências consideráveis, já que funções cerebrais e cognitivas mostram nítidas quedas relacionadas ao avanço da idade. Nossa equipe está interessada no grau em que esses declínios podem ser interrompidos e perdidos, mas sabemos que o exercício físico é definitivamente benéfico para pessoas de todas as idades”, detalha.

A pesquisadora adiantou que o traba-

lho entrará numa nova etapa. “Uma pesquisa anterior mostrou uma melhora em seis meses, a nossa pesquisa mostrou mudança no cérebro em seis semanas e melhoria de memória de três meses. Sabemos que o cérebro muda de acordo com a forma como é usado. Com o exercício aeróbio, o ganho de memória é grande, porém não permanente. Para entender melhor os mecanismos neurais específicos que melhoram com o exercício aeróbico, vamos continuar a abordar essas técnicas usadas nesse experimento”, justificou.

Na prática

Iva Augusta, 60 anos, decidiu fazer aula de dança na Universidade Católica de Brasília (UCB) por acreditar que o exercício diário poderia preencher seu tempo e também preservar a sua saúde. Ela conseguiu o que queria, e agora não se imagina longe da dança por motivo algum. “É uma atividade muito boa, pois faz com que me movimente e também me ajuda a interagir. Além dessa aula, tenho interesse nos cursos de espanhol e inglês aqui na universidade, além das aulas de violão. Acredito que esse conjunto de novas tarefas me distrai e me auxilia a manter a saúde. Saber que pode melhorar a memória é outro ponto positivo que não conhecíamos”, comemorou.

Também aluna de dança na UCB, a aposentada Iclea Calado, 68 anos, tem

percebido que cada vez mais seu grupo de amigas participa de atividades. “Acho que a dança só tem a nos trazer benefícios, não só para um problema de saúde pelo qual já passamos, mas também como forma de evitar que outros surjam”, observou, acrescentando: “Acredito, sim, que praticar exercício faça um bem grande a nosso cérebro”.

De acordo com Norberto Frota, vice-coordenador do Departamento de Neurologia Cognitiva e do Envelhecimento da Academia Brasileira de Neurologia (ABN), o estudo do Centro de BrainHealth comprova conceitos que já existiam, o que incentiva a prática de exercícios não só por adultos, mas por pessoas na terceira idade. “É um estudo interessante, e trata de um tema cada vez mais discutido, que é a atividade física influenciando a cognição. Temos casos de pacientes com demência como Alzheimer que tiveram melhoras significativas com a prática de atividades físicas”, ressaltou.

Para Norberto Frota, essas pesquisas ajudam a mostrar que os exercícios físicos são de grande importância para a prevenção a doenças neurológicas. “Nós orientamos os pacientes que sempre querem saber como melhorar a memória: atividade física e intelectual. Esses estudos estão colaborando para que sigam nossas orientações e para que tenhamos a certeza de que é o caminho certo a seguir na busca por uma vida mais saudável”, opinou.

ESTADOS UNIDOS

Colesterol alto em crianças

Testes de colesterol feitos em 13 mil crianças no Texas revelaram um quadro considerado alarmante: um terço delas registrava níveis altos ou no limite, o que representa um risco maior de doenças cardiovasculares na idade adulta. Os cientistas analisaram o histórico médico de meninos e meninas com idades entre 9 e 11 anos. Os resultados foram apresentados na conferência anual do American College of Cardiology.

Coordenador do estudo, o médico

Thomas Seery, pediatra e cardiologista no Hospital Infantil de Texas, mostrou-se preocupado em reverter a situação. “Essa é uma população que precisa de atenção. Se conseguirmos identificar e trabalhar para reduzir o colesterol nas crianças, poderemos, potencialmente, ter um impacto positivo ao deter as mudanças vasculares e reduzindo as possibilidades de doenças futuras”, destacou Seery, também professor de Pediatria na Baylor College of Medicine.

As doenças cardiovasculares não são frequentes entre crianças, mas a presença de alguns fatores de risco na infância pode aumentar as probabilidades de desenvolvimento de problemas. Estudos anteriores mostraram que a arteriosclerose pode começar na infância.

A situação tem mobilizado a primeira-dama Michelle Obama, que vem se empenhando para virar esse jogo, participando de campanhas contra a obesidade infantil e em defesa dos hábitos alimentares saudáveis. Ela mantém uma horta no jardim localizado atrás da Casa Branca, onde planta legumes e verduras com crianças.

Gary Cameron/Reuters - 4/4/13



Michelle Obama ensina crianças a plantarem na horta da Casa Branca