

Hora de malhar o cérebro!



Ginástica cerebral é aliada na prevenção de doenças neurológicas

Manter a juventude é sonho de qualquer mortal. Cremes, terapias, exercícios físicos e procedimentos estéticos ajudam a retardar o envelhecimento precoce, mas, será que tudo isso é suficiente? Sabemos que o cérebro comanda todas as funções do corpo; é ele que manda e desmanda! Então, se cérebro não está saudável, logo o corpo terá resultados negativos.

Ninguém está livre de ter doenças neurológicas - e elas são mais comuns com o envelhecimento. Doenças como os AVCs (conhecidas como "derrames"), os distúrbios do movimento (como tremores e Doença de Parkinson), as epilepsias, as demências (como a doença de Alzheimer),

as doenças desmielinizantes (como a Esclerose Múltipla) têm se tornado cada vez mais comuns.

A Neurociência busca a cada dia solucioná-las, preveni-las e, até mesmo, curá-las; e já existem diversas pesquisas nesse sentido. A revista *Neurology* publicou uma nova pesquisa científica, demonstrando que exercícios para o cérebro podem atrasar o surgimento dos sintomas da doença de Alzheimer e encurtar a sua duração. O estudo foi conduzido pelo neuropsicólogo Dr. Robert Wilson, do Centro Médico da universidade Rush, em Chicago. A equipe dele estudou 1157 moradores saudáveis de Chicago, de diversas rendas e origens

étnicas, com idades acima de 65 anos, durante o período de seis anos. A conclusão das descobertas do estudo foi que a prática regular de exercícios para o cérebro atrasa o aparecimento da doença de Alzheimer.

Hoje, sabe-se que a neuroplasticidade é a capacidade que o cérebro tem de se reorganizar ao longo da vida. Essa reorganização ocorre através da criação de novos neurônios e de novas conexões (sinapses) entre eles. A neuroplasticidade é acionada por nossas experiências, pelo que ocorre em nossa vida. E essa atividade é reduzida à medida que envelhecemos, mas ela não desaparece.

Os exercícios cerebrais podem ser um aliado da neuroplasticidade. O fato de se fazer ginástica cerebral regularmente, assim como fazemos exercícios físicos, ajuda a prevenir ou retardar o aparecimento dessas doenças. O Supera - Ginástica para o Cérebro tem cursos voltados para todas as pessoas, sem limite de idade. A principal ferramenta desenvolvida é a prática de cálculos através do ábaco (instrumento de cálculo oriental).

O método inclui exercícios lógicos, a prática de jogos, dinâmicas em grupo e neuróbica (aeróbica do cérebro). Com isso, o Supera se propõe a desenvolver a capacidade cognitiva, aumentando a criatividade, a concentração, o foco, o raciocínio lógico, a segurança, a autoestima, a perseverança, a disciplina e a coordenação motora. Habilidades estas que fazem o cérebro sair da zona de conforto, pois promove a variedade, em grau de dificuldade crescente, conseguindo, assim, mantê-lo sempre em atividade. ■

