



Exercício, Sono & Alimentação

super^a

Ginástica para o Cérebro



MEU CORPO EM MOVIMENTO

MEMÓRIA E ATIVIDADE FÍSICA

Nem todo o idoso pode desejar ser um maratonista, mas a prática constante de uma atividade física pode evitar muitas mudanças físicas associadas ao envelhecimento normal. O exercício regular pode fortalecer o coração e os pulmões e diminuir o estresse. Reduz a chance de ferimentos ao fortalecer os músculos e articulações e os deixa mais flexíveis, ajudando a prevenir ou aliviar dores lombares e sintomas de artrite. Além disso, pode melhorar o estado de alerta mental e o desempenho cognitivo.

Ao iniciarmos a introdução do tema Memória e atividade física, é importante refletirmos sobre como ocorre o processamento da informação no cérebro de um indivíduo.

Sabe-se que, a cada informação recebida pelo nosso cérebro, ocorre uma conexão neuronal, ou seja, uma comunicação entre as células cerebrais (os neurônios), modificando o cérebro fisicamente e produzindo uma proteína que seria um traço de memória.

Quando o indivíduo precisa se lembrar de algo em frações de segundo, ele refaz todo o rastro deixado pelas conexões cerebrais. Normalmente, quanto mais o cérebro repetir esse caminho, com mais facilidade se lembrará dele e alcançará a informação armazenada.

A prática de atividades físicas regulares pode melhorar, e muito, o funcionamento de nossas habilidades mentais e o acesso aos traços de memória produzidos pelos neurônios – algo que pode fazer uma grande diferença para um envelhecimento saudável, ativo e com autonomia.

Pesquisas demonstram que idosos entre 60 a 75 anos que se exercitaram 3 vezes por semana, durante 5 meses, com exercícios em bicicleta ergométrica, sessões de alongamento e flexibilidade, tiveram uma melhora nas capacidades cardiorrespiratória e muscular, e diminuíram seus sintomas de depressão e ansiedade. Interessante é que foi observado ainda um aumento da capacidade de memorização! Por isso, não perca tempo! Exercite-se e busque ter um estilo de vida saudável, pois para cuidarmos da nossa saúde mental, precisamos estar ativos, física e intelectualmente.



COMO A ATIVIDADE FÍSICA CONTRIBUI PARA O CÉREBRO?

Sabe-se que a atividade física ajuda, de um modo geral, a diminuir a viscosidade do sangue, o que contribui para aumentar o fluxo sanguíneo cerebral, melhorando capacidades cognitivas como a memória. Além disso, o cérebro fica mais oxigenado e protegido de doenças neurodegenerativas, como as demências e os acidentes vasculares encefálicos. Isso se dá pelo fato de que várias proteínas são produzidas, e, adicionalmente, a pressão arterial cerebral fica controlada. Sim! Temos pressão arterial também nos vasos sanguíneos do cérebro!

A prática regular de atividade física pode reduzir ou retardar as inúmeras alterações orgânicas que ocorrem com o envelhecimento. Entre os benefícios da atividade física estão:

- * a melhoria da força e do tônus muscular,
- * o aumento da flexibilidade,
- * o fortalecimento dos ossos,
- * a diminuição dos riscos de doenças crônicas,
- * a contribuição para o controle de desordens como a depressão e a demência, resultando no aumento da autonomia e da qualidade de vida do idoso.

Sabe-se também que pessoas que realizam atividades físicas são mais atentas, possuindo uma atenção sustentada por mais tempo. Alguns profissionais têm usado a atividade física como mecanismo de prevenção de quedas em pessoas com mais de cinquenta anos, pois estando mais atentas, elas conseguem evitar riscos de quedas.

Recentemente, descobriu-se que, mesmo na fase adulta madura, o indivíduo tem produção de novos neurônios quando estimulado, – por prática de exercícios físicos ou de exercícios intelectuais.

Tem-se observado que, mantendo uma vida ativa, com a prática de atividades físicas regulares e intelectuais, além de convivência social, o indivíduo diminui as chances de apresentar esquecimentos. O exercício físico é uma alternativa não medicamentosa a somar-se quando tratamos da otimização de funções cognitivas.

Uma boa recomendação é procurar realizar alguma atividade física que seja prazerosa para você, seja ela caminhada, dança sênior, dança circular, hidroginástica, vôlei adaptado para a terceira idade, seja qualquer outra que lhe dê satisfação em continuar e ter frequência de realização.



LEMBRE-SE:

“Começar uma atividade física o quanto antes é uma boa maneira de evitar a perda de memória que pode acontecer no envelhecimento patológico”.

Procure fazer suas atividades em grupos. Uma pequena mudança de hábito é capaz de provocar uma grande mudança na qualidade de vida!





DICAS

* Antes de iniciar qualquer tipo de atividade física, é importante que você passe por uma avaliação médica. Fraqueza muscular, especialmente nas pernas, é um dos fatores de risco mais importantes associados às quedas.

Recomendações importantes:

- Use roupas e calçados adequados;
- Pratique as atividades físicas apenas quando estiver se sentindo bem;
- Inicie a atividade lenta e gradativamente para permitir a adaptação;
- Não se exercite em jejum;
- Evite exercitar-se no calor ou frio intenso;
- Beba líquidos antes, durante e depois da atividade física;
- Respeite seus limites pessoais, interrompendo a atividade física se houver dor ou desconforto.



SONO

A recuperação e conservação da energia, a consolidação da memória e a integridade neuronal, dentre outras, são funções inerentes ao sono. Sono insuficiente ou inadequado pode acontecer devido à redução do tempo de sono, à presença de distúrbios de sono e a alterações no ciclo vigília-sono, refletindo em redução da qualidade do sono e nos ritmos biológicos.

Se você prestar atenção, perceberá que tudo na nossa vida tem ritmo; por exemplo: os batimentos cardíacos, a pressão arterial, a temperatura corporal, a produção de hormônios. Tudo isso oscila dia e noite e tem a ver com o ambiente, ou seja, com a presença ou a ausência do sol, mas também tem um controle interno dos organismos. O nosso sono é influenciado pela produção de hormônios que nos ajudam a dormir e que também nos fazem acordar, tendo os seus horários de "funcionamento". Por isso, ressaltamos a importância do sono noturno. As pessoas que não têm um sono noturno adequado acabam por cochilar muito durante o dia e entram num círculo vicioso que, às vezes, as leva a ingerir medicamentos indutores do sono sem real necessidade.

SONO

O SONO: O QUE É BOM SABER PARA AJUDAR O SEU SONO

- * **Dormir depois do almoço é bom? Por que, às vezes, a gente dorme nesse horário e acorda cansado?**

O sono após o almoço é excelente para que o processo digestivo se faça sem que você fique exigindo do corpo um estado de alerta que ele não pode oferecer. Mas o intervalo deste sono deve ser entre 15 e 30 minutos no máximo, e as condições do ambiente não podem simular noite, senão o organismo entra num processo de sono mais profundo, e você, ao tentar acordar e se levantar, sente-se com preguiça, dores no corpo e, algumas vezes, até desanimado para continuar o seu dia.

- * **Quais são as consequências de ter um sono de má qualidade?**

O prejuízo mais visível é no estado de humor, pois a pessoa fica irritada e impaciente com as mesmas situações que não a perturbariam normalmente. Mas há outras implicações: sonolência diurna, perda da capacidade de atenção, prejuízos na memória e nos novos aprendizados. Há reflexos também na nossa pele, cabelos e na nossa visão.

SONO

O SONO: O QUE É BOM SABER PARA AJUDAR O SEU SONO

* **Eu acordo muitas vezes à noite para urinar. Isto prejudica meu sono?**

Muitas pessoas mais velhas relatam que acordam durante a noite para ir ao banheiro e depois demoram a retomar o sono. Se isto acontece uma ou duas vezes, não há motivo de preocupação apesar de perturbar um pouco a sequência do sono. Porém, se o número de vezes for maior, você deve analisar o que pode estar ocasionando isso: se está ingerindo líquidos à noite, se faz uso de medicamentos diuréticos próximo à hora de deitar e também se não está com problemas cardíacos, que podem provocar a retenção de líquidos durante o dia, e estes, forçosamente, serão liberados durante a noite.

* **Por que para algumas pessoas, poucas horas de sono bastam?**

Realmente, muitas pessoas precisam de menos tempo de sono do que a maioria, principalmente quando vão ficando mais velhas. Algumas, com 6 a 7 horas de sono já estão aptas para começar a rotina novamente; outras precisam de mais horas. O importante é que cada pessoa se perceba e conheça seu ritmo para adaptar sua necessidade de sono à rotina de sua família.

SONO

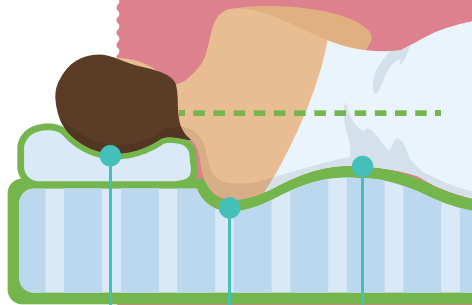
O SONO: O QUE É BOM SABER PARA AJUDAR O SEU SONO

* Para quem sofre com a insônia é bom ir dormir cedo?

Não. Se você tem dificuldade de conciliar o sono o melhor a fazer é ir adaptando os seus horários de deitar, pois ficar na cama esperando o sono chegar gera uma situação estressante e piora a situação. O mais indicado é fazer alguma atividade que seja um pouco mais relaxante, sem muito barulho e sem iluminação forte e esperar estar com sono para ir para a cama. Mas é importante ressaltar que insônia é a ausência de sono e é um distúrbio, mas não é tão comum acontecer.

O QUE FAZER?

- * Programe atividades pela manhã e pratique exercícios físicos regulares, sempre sob orientação. As atividades diárias regularizam o sono noturno.
- * Na hora de dormir, para que haja um descanso completo do corpo e da mente, é necessário silêncio e concentração. Além disso, mantenha sempre as luzes apagadas, pois, na claridade, a produção de melatonina e cortisol é interrompida, o que acaba por interferir na qualidade do sono e causar sensação de cansaço pela manhã.
- * O travesseiro, o colchão e, até mesmo, a temperatura do ambiente influenciam para um sono renovador. Portanto, na hora de dormir, utilize um travesseiro que preencha exatamente o espaço compreendido entre a cabeça e o colchão (formando um ângulo de 90 graus no pescoço), alinhando assim toda a coluna com o tronco. Isso facilita a circulação sanguínea e permite que os estímulos elétricos sejam perfeitamente enviados pelo cérebro aos órgãos do corpo.





ALIMENTAÇÃO... O QUE FAZER?

- * Transforme as refeições em um acontecimento. Desligue o rádio ou a televisão. Sempre que for possível, reúna-se à mesa com as pessoas com quem convive e faça dessa atividade uma oportunidade para interagir com seu cônjuge, filhos e amigos. Conversem sobre a preparação do prato, quando foi a última vez que comeram aquele alimento, os temperos usados, a textura e a temperatura do alimento, o que foi alterado. Essas interações exercem efeitos positivos na saúde do cérebro. Muitas vezes não é preciso mudar o que você come, mas sim a maneira como você come o alimento.
- * Para facilitar a ingestão dos alimentos, capriche na decoração do seu prato, assim como no preparo utilizando ervas aromáticas. Coloque os sentidos para funcionar. Uma alternativa, nesse caso, é incluir temperos naturais como alho, cheiro verde, cebola, orégano e manjerição, que realçam o sabor dos alimentos. Quando você notar diminuição da perda olfativa e a diminuição do apetite, dobre a atenção na composição do prato. Caso tenha dificuldades nesse sentido, vale a pena consultar um nutricionista.

- * Controle o consumo de sal e de açúcar: com o passar dos anos, ocorrem mudanças naturais na intensidade de percepção do sabor, portanto pode haver uma tendência em adicionar mais açúcar, sal e outros condimentos para temperar os alimentos até alcançar um sabor que agrada ao paladar, o que pode acabar representando um abuso na quantidade.
- * Treine o olfato a cada refeição, esforçando-se para sentir o cheiro da comida. Aproveite para descobrir novos sabores, aromas e combinações. Encontrar novos odores estimula a atividade cerebral; isto porque novos odores podem evocar sentimentos e associações.
- * Quer experimentar? Do que você se lembra ao sentir o cheiro de um pão quentinho, crocante e saindo do forno? Ou o cheiro do feijão cozinhando na panela de pressão? Brigadeiro de chocolate? Ou o de qualquer outro prato especial que você comia quando era criança? Quais são os cheiros de que você gosta? Quais os cheiros de que você não gosta? Recuperar lembranças por meio do olfato, estimula circuitos cerebrais que ajudam a intensificar memórias passadas e proporcionam construção de circuitos para memórias futuras.



ALIMENTOS PARA O CÉREBRO

Os alimentos para o cérebro são aqueles ricos em nutrientes que contribuem para melhorar ou para manter as funções de seu cérebro. Por isso, você deve incluí-los em sua alimentação e na de sua família. Uma alimentação saudável e balanceada manterá seu corpo em ótimo estado por muito tempo. Anime-se e opte, em seu dia a dia, pelo que seja natural e benéfico.

Um dos nutrientes necessários para um cérebro mais ativo é o ômega 3, o maior responsável pela saúde mental. Vários estudos têm mostrado que uma dieta que apresente quantidades generosas dessa substância tem grande potencial para melhorar o desempenho cognitivo e o funcionamento do cérebro, porque favorece o funcionamento dos neurônios e melhora a atividade cerebral, prevenindo o envelhecimento dos tecidos e mantendo suas funções intactas por mais tempo.

O que fazer?

Uma alimentação rica e variada supre o organismo de nutrientes e vitaminas que dão energia e vitalidade. Procure alimentos naturais; de preferência, orgânicos. Faça a feira, cozinhe para você – mesmo que você seja sozinho. Os alimentos cozidos em casa, ao vapor, com pouco sal, são melhores para a sua saúde.



Você já sabe mais sobre exercício, sono e alimentação, não
perca tempo e coloque seus novos conhecimentos em prática!

CONSTRUA
UMA MANEIRA
INCRÍVEL DE
VIVER!





Supera

Ginástica para o Cérebro

No SUPERA, você pode conquistar mais concentração, raciocínio, criatividade, memória e mente saudável.

Faça como milhares de pessoas e conquiste muito mais você também!

Curtiu?

Baixe agora mesmo os outros e-books da nossa série Cérebro Saudável por Toda sua Vida, **CADASTRE-SE** no site e garanta sua **AULA GRÁTIS!**

EU QUERO!

