

Educație și sănătate cerebrală

TIME IS BRAIN

„Citește în fiecare zi un ziar pentru a-ti amâna demența cu 10 ani”

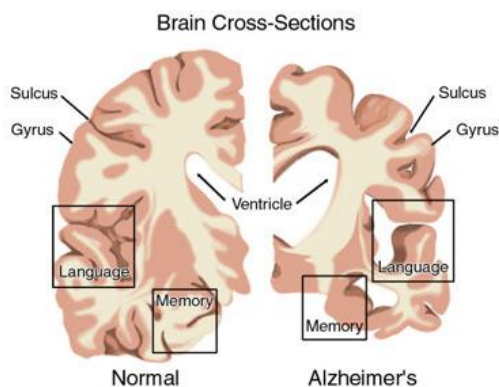
„Creierul este prin excelență un organ informațional. Este cel mai complex sistem din univers, mai complex decât universul însuși”, spunea prof. dr. DUMITRU CONSTANTIN.

Puțini știu cum ne putem menține creierul tânăr, ce alimente trebuie să consumăm pentru a ne păstra creierul sănătos sau care este cel mai de temut inamic al creierului.

În materialul de mai jos vom încerca să răspundem acestor întrebări și să oferim soluții.

Inamicul de temut al creierului – Afecțiunea ALZHEIMER.

Boala se caracterizează prin acumularea de plăci senile printre celulele nervoase din creier. În cazul unei persoane sănătoase, fragmentele degradate de proteină sunt eliminate, însă în cazul bolnavilor de Alzheimer ele se acumulează formând plăci insolubile.



Boala și modificările organice din creier care o însoțesc au fost descrise pentru prima dată de psihiatrul și neuropatologul german, Alois Alzheimer. Denumirea de "boală Alzheimer" a fost utilizată pentru prima dată de psihiatrul german Emil Kraepelin în manualul său de psihiatrie ("*Lehrbuch der Psychiatrie*", 1911). Această boală reprezintă forma cea mai comună de declin mintal la persoanele în vârstă

și a devenit tot mai frecventă o dată cu creșterea longevității.

Simptomele afecțiunii sunt multiple: tulburări de limbaj, de memorie, imposibilitatea de a efectua diferite activități motorii, stări de agitație, incapacitatea de a lua decizii, psihoză, agitație, idei delirante, reducerea sau creșterea exagerată a apetitului, halucinații, etc.

În lume, la fiecare 7 secunde se diagnostichează un nou caz de demență, fapt care duce la dublarea numărului de bolnavi o dată la 20 de ani. În prezent, maladia Alzheimer nu se poate vindeca complet, dar există diverse tratamente și medicamente care o ameliorează.

Cercetările neurologilor au relevat faptul că femeile cu studii universitare trăiesc mai mult și își păstrează mai bine sănătatea mintală și fizică după 75 de ani, iar majoritatea bolnavilor de Alzheimer sunt persoane cu educație primară sau medie.

Astfel, păstrarea sănătății creierului este în mâna noastră. Cu cât facem mai multe exerciții intelectuale de la o vârstă cât mai fragedă, cu atât de dezvoltă noi

ramuri ale celulelor cerebrale, creându-se milioane de noi conexiuni sau sinapse între neuroni.

Demența este un termen folosit pentru a descrie diferite afecțiuni cerebrale care au ca trăsătură comună pierderea funcțiilor creierului, de obicei cu un caracter progresiv și ireversibil. Există peste 100 de tipuri de demență, cele mai frecvente fiind boala Alzheimer, demența vasculară și demența cu corpi Lewy.

Cum ne putem menține creierul tânăr?

Cu cât îl solicităm și îl folosim mai mult, cu atât va funcționa mai mult și mai bine. Practic, ar trebui să zilnic exerciții mentale și să susținem activități care stimulează creierul, nu doar să ne uităm la televizor cu o pungă de pop-corn în față.

Ce alimente trebuie să consumăm pentru a ne menține creierul sănătos?

Aproape orice aliment în cantitate mică sau potrivită este utilă organismului, dar consumul fără limite face rău sau poate fi toxic.

Alimente și suplimente care susțin memoria

O dietă echilibrată, care include proteine, grăsimi benefice și carbohidrați, poate susține activitatea din zona lobilor temporali ai creierului. Consumarea proteinelor la fiecare masă te poate ajuta să stabilizezi nivelul zaharului din sânge și să eviți confuzia ușoară care se stabilește uneori după mesele bogate în carbohidrați sau zahăr. *Carnea*, spre exemplu, dacă este consumată în exces, are constituenți cancerigeni, dar, pe de altă parte, lipsa proteinelor duce la retardare mintală la copii, la nedezvoltarea sistemului nervos.

Acizii grași Omega 3

Acizii grași Omega 3 sunt o componentă majoră a materiei creierului și pot îmbunătăți activitatea acestuia. Grăsimile din componenta creierului sunt necesare pentru buna funcționare a nervilor, sunt esențiale pentru membranele nervoase și sinapse. Persoanele care au o dietă bogată în grăsimi saturate pot da semne de demență mai devreme decât cei care consuma regulat pește. Acizii grași Omega 3 se găsesc în carnea de pește (somon, ton, macrou, hering). Folosind suplimente de ulei de pește de bună calitate, poți îmbunătăți memoria și activitatea creierului.



Antioxidanții

Antioxidanții incluși în dieta pot îmbunătăți memoria prin reducerea efectelor



negative ale radicalilor liberi care pot apărea odată cu înaintarea în vârstă. Printre alimentele bogate în antioxidanți se numără fructele și legumele viu colorate. Cei mai buni antioxidanți se găsesc în fructele de pădure (afine, mure, coacăze),



prune, avocado, portocale, cireșe, spanac, broccoli, sfeclă, ardei roșu. Mâncând o gamă cât mai largă de fructe și legume colorate îți asiguri o varietate cât mai mare de antioxidanți care îți hrănesc și protejează creierul.

Suplimentele

Suplimentele care ajuta memoria includ antioxidanți precum acidul alfa lipoic, vitamina E și vitamina C. Ginkgo biloba este o plantă care intensifică circulația sanguină în creier, ceea ce conduce la îmbunătățirea memoriei și a puterii de concentrare. Fosfatidilserina este un nutrient care se găsește în alimente și în membranele celulare din organism. În unele experimente, acest supliment a fost administrat unor grupuri de persoane, demonstrându-se faptul că fosfatidilserina crește activitatea metabolică a creierului, îmbunătățește memoria, abilitățile verbale și capacitatea de învățare.

5 TIPS-uri pentru sănătatea creierului

- fă zilnic exerciții care să te solicite intelectual;
- joacă regulat șah, scrabble sau bridge;
- meditează din când în când la diverse lucruri;
- gimnastica zilnică de un sfert de oră combinată cu o jumătate de oră de jogging face minuni;
- efectul Mozart – psihologul Frances Raucher a observat că persoanele care ascultă muzica lui Mozart își pot îmbunătăți gândirea matematică și spațială.

Test pentru memoria de scurtă durată – fișă de lucru

Citiți numerele din lista de mai jos și încercați să le rescrieți în ordine.

3 0 9 7 1 2 8 5 4 1 6 9

Bibliografie:

Enciclopedia științifică ilustrată, Editura Aquila 2005

<http://www.alz.ro/index.html>

http://www.csid.ro/articol//Metode_naturale_de_imbunatatire_a_memoriei/backPid/3.html

http://ro.wikipedia.org/wiki/Boala_Alzheimer

<http://virtualpsy.locaweb.com.br/index.php?sec=16&art=77>