

NEUROPLASTICIDADE

*Elkhonon Goldberg,
Neurologista da Universidade de New York,
Diretor do Instituto de Neuropsicología e Funcionamento Cognitivo.*

Sabia que o cérebro melhora com a idade?

As últimas investigações das Neurociências demonstram que o cérebro pode se regenerar mediante seu uso e potenciação, que a atividade mental modifica o cérebro e nos conduz ao que conhecemos como **sabedoria**, e que o cérebro muda de forma, segundo as áreas que mais utilizamos, segundo a atividade mental.

Os modernos estudos demonstram que os cérebros das pessoas mais velhas não degeneram, mas tem uma evolução particular, de acordo com a atividade realizada, o que torna essas pessoas “sábias” quando chega a velhice.

A chave para alcançar este sucesso se chama **neuroplasticidade**: que significa moldar a mente, o cérebro, através da atividade. A atividade pode moldar a mente.

Em março de 2000, investigadores da Universidade de Londres descobriram que os taxistas dessa cidade tinham uma parte do cérebro, o Hipocampo - região importante para a memória espacial -, particularmente desenvolvida, muito mais que o resto das pessoas. Os taxistas desenvolviam mais essa zona porque a exercitavam mais, memorizando a cada dia ruas e caminhos. Nesses homens e mulheres, sua capacidade para memorizar ruas e caminhos não diminuía, mas aumentava com o passar dos anos.

Em 2002 cientistas alemães descobriram a mesma coisa na Circunvolução de Heschl dos músicos, área do córtex cerebral importante para processar a música.

Em 2004 os mesmos resultados tiveram o Instituto de Neurologia de Londres, na circunvolução angular esquerda, estrutura cerebral importante para a linguagem, no cérebro das pessoas bilíngües.

Sabia que nós podemos criar novos neurônios ao longo de toda a vida?

Durante muitos anos se acreditou que, a partir de certa idade, o número de neurônios não se renovava mais.

O esforço para criarmos novos neurônios pode aumentar mediante o esforço mental. Isto demonstra a importância de se manter uma atividade mental intensa, conforme envelhecemos. O exercício físico protege nossa saúde cardiovascular. O exercício cognitivo protege nossa saúde cerebral e é fator de proteção contra demência e senilidade.

Os efeitos são específicos: dependendo da natureza da atividade mental, os novos neurônios se multiplicam com especial intensidade em diversas zonas cerebrais, mas vão ficar nas zonas do cérebro que mais usamos.

Sabia que o Cérebro muda de forma segundo as áreas que mais utilizamos?

Nas pessoas, à medida que envelhecem, se dá naturalmente uma deterioração maior no hemisfério direito que no esquerdo. Isto ocorre porque usam mais o hemisfério esquerdo, que é o encarregado de colocar em marcha tarefas já aprendidas e consolidadas.

Para aprender algo, necessitamos mais do hemisfério direito, mas quando alcançamos certo nível de perícia, essas atividades passam a ser controladas pelo hemisfério esquerdo.

Ao longo da vida, acumulamos um repertório de destrezas cognitivas (*habilidades e capacidade para reconhecer padrões*) que nos permitem abordar novas situações com familiaridade. É o que popularmente chamamos “EXPERIÊNCIA”.

À medida que envelhecemos, nossa atividade mental está mais dominada por essas “rotinas cognitivas”, pelo “piloto automático”. Isto não é ruim, pois permitem resolver problemas complexos mediante o **reconhecimento instantâneo** de padrões, sem muito esforço, problemas que podem representar um verdadeiro desafio para uma mente mais jovem.

Porém, a estimulação cognitiva, que obriga a utilizar o hemisfério direito, é um ingrediente no estilo de vida que ajuda a evitar a deterioração do cérebro.

A corrente científica dominante respalda a afirmação de que a vida mental intensa desempenha um papel essencial no bem-estar cognitivo, nas etapas avançadas da vida.

Que tal a idéia de incluir o exercício cognitivo de forma regular, como um traço do nosso estilo de vida? Um FITNESS MENTAL !