

Seu cérebro está pronto para viver mais e melhor?



Já ouviu falar em Independência Cognitiva? É a capacidade de continuar adquirindo e produzindo conhecimento ao longo de toda a vida, e ela será cada vez mais importante com o envelhecimento da população!

Nossas vidas estão ficando cada vez mais longas e isso é ótimo. Mas é preciso pensar na qualidade de vida que teremos aos 70, 80, 90 ou quem sabe 100? Ninguém quer ser um velhinho que só fica em casa vendo TV, não é?

Para que nos mantenhamos autônomos, com liberdade de ir, vir e pensar em qualquer idade, é preciso investir na sua Independência Cognitiva desde cedo, principalmente se, assim como eu, você mora no Brasil: doenças neurodegenerativas (como o Alzheimer) e neuropsicológicas (como a depressão) estão muito ligadas ao estilo de vida que levamos. E nós somos super sedentários, comemos muita porcaria e investimos pouco em cultura e educação!

Estes são algumas atitudes que você pode tomar hoje para preservar a juventude e saúde do cérebro:

- Manter-se intelectualmente ativo. Ler livros, ter conversas profundas, frequentar atividades culturais, aprender coisas novas, desde desenho, escultura, canto, etc até se aventurar em novas ciências e campos de interesse. Tudo isso ajuda a favorecer a neuroplasticidade - a capacidade do cérebro de se adaptar a situações novas!
- Praticar atividade física. Sabia que quem se exercita tem mais massa cinzenta? E menos baixas de humor? Não precisa virar triatleta, uma caminhada diária de 30 minutos já faz maravilhas. Corpo são, mente sã: eles estão extremamente ligados!
- Para de fumar e controlar a pressão e a diabetes.
- Alimentação. O corpo é uma máquina biológica que funciona à base de alimentos. Se ele vive sendo bombardeado por açúcar e carboidratos simples, corre o risco de viver em um estado inflamatório que é prejudicial ao cérebro. Vamos moderar na farinha branca e nas sobremesas ultra-açucaradas?

Ainda no campo da alimentação, vale a pena lembrar que ninguém tem uma dieta perfeita: mesmo que você coma vegetais direitinho, eles podem ter sido plantados em solos pobres e, portanto, serem menos nutritivos.

É por isso que (quase sempre) seu nutri, nutrólogo ou farmacêutico vai te prescrever suplementação com nutracêuticos. Hoje, eu trago a dica de um que tem origem natural: as uvas sicilianas. O nome é Cognigrape!

Rico em propriedades antioxidantes, proantocianidinas e na antocianina M3G, ele colabora para a neuroplasticidade, tornando o cérebro mais adaptável a mudanças, além de proteger a longevidade dos neurônios.

Fizeram um estudo sobre este ativo para conhecer seus efeitos. As pessoas tomaram 250 mg por 3 meses. Veja os resultados:

- Melhora da atenção, linguagem, habilidades visuoespaciais / construtivas
- Melhora da memória imediata e tardia
- Melhora do estado de humor geral dos voluntários, especialmente em parâmetros relacionados à ansiedade e depressão - Variação de 24,9% no índice de ansiedade e Variação de 15,8% no índice de depressão.

Fica a dica pra você que, assim como eu, quer ser uma velhinha cheia de amigos, planos, ideias e paixões!