

CULTURA

Exercício físico como chave para combater a perda de memória

02/02/2018

O exercício físico é melhor do que os medicamentos para combater os primeiros sinais de perda de memória. Quanto mais cedo começares a fazer desporto maiores serão os benefícios.



O exercício físico é um aliado na "ginástica" do cérebro

Exercício físico é mais eficaz a combater a perda de memória por envelhecimento do que os medicamentos.

Os médicos recomendam 150 minutos de exercícios aeróbicos semanais. Os exercícios físicos moderados têm efeitos mais benéficos do que os suaves.

É consensual que o **exercício físico** faz bem ao coração, mas existe cada vez mais a noção que também é fundamental para o cérebro. O declínio cognitivo é um processo que acontece devido ao envelhecimento natural do corpo humano. Existirá modo de travar ou retardar o processo? A resposta é positiva. O exercício físico melhora a circulação do fluxo sanguíneo para o cérebro, protegendo as células, e pode prevenir doenças relacionadas com a perda de memória como o Alzheimer.

Exercícios físicos aeróbicos são os melhores para a memória

Um estudo recente publicado pela revista científica *Neurology*, da Academia Norte-Americana de Neurologia, concluiu que o **exercício físico ajuda a melhorar a memória** das pessoas com problemas cognitivos leves. A pesquisa recomenda exercício físico aeróbico, como caminhar rapidamente ou saltitar, durante 150 minutos por semana, em cinco sessões de 30 minutos ou três de 50 minutos. Esta mudança no estilo de vida pode atrasar a passagem de uma fase de problemas cognitivos leves à demência.

Segundo a Academia Norte-Americana de Neurologia mais de 6% das pessoas com idades entre os 60 e os 69 anos no mundo têm problemas leves de conhecimento e o número sobe para os 37% no caso de pessoas com mais de 85 anos.

Ser regular na prática de desporto é fundamental

Existem também vários estudos que relacionam a quantidade de exercício que foi realizada na juventude e durante a vida adulta, até aos 40-45 anos, com um menor risco de sofrer Alzeihmer. A **intensidade do exercício** favorece os que optam por desportos de intensidade média (por exemplo, caminhar depressa) em comparação com os que realizam exercícios leves como passear. Num ponto todos os estudos coincidem, mais do que a intensidade o que realmente conta é a regularidade com que se faz exercício físico.

Cão é o melhor amigo da perda de memória

Também num outro estudo de 2011, realizado em Itália, foi estudada a **atividade cerebral** de mulheres com 80 anos. As que passaram 90 minutos por semana interagindo com um cão, saíram para passear com o animal, brincaram com ele e trocaram emoções, obtiveram resultados mais altos nas provas de memória do que as que não se relacionaram com estes animais.

Fontes: [Universia Portugal](#)