

EXERCÍCIOS CONTRA ALZHEIMER



ESPECIAL

Conheça diferentes maneiras de se prevenir

BONS HÁBITOS

Mais qualidade de vida: a importância de se cuidar a partir de hoje



ALZHEIMER EM DETALHES

- Possíveis causas
- Sintomas
- Tratamentos

50 EXERCÍCIOS

Para exercitar suas habilidades cognitivas, proteger seu cérebro e fortalecer sua mente

RS 14.90

Cérebro Saudável
Especial - Ano 1,
n.º 2 - 2019



alto astral

O poder dos

Cuidados simples no dia a dia podem adiar o surgimento da doença

Você viu nos textos anteriores que o Alzheimer ainda não possui causas definidas e que os tratamentos existentes atualmente apresentam ação que minimiza os sintomas. Então, o que se pode fazer para evitar o surgimento de um problema que possivelmente vai afetar cerca de 150 milhões de pessoas em todo o mundo daqui 30 anos (como estima a Organização Mundial da Saúde)?

Sem segredos ou atalhos

Alimentar-se de forma balanceada e adequada, praticar regularmente exercícios físicos, evitar hábitos pouco saudáveis como o consumo de bebidas alcoólicas, cigarro e drogas ilícitas, adotar atividades que coloquem as funções cognitivas em ação (leitura, música e atividades manuais, por exemplo), assim como um estilo de vida ativo sempre estão entre as recomendações mais sugeridas por médicos e profissionais da área para ter uma condição física e mental ideais, chegar à idade avançada com mais qualidade de vida e frear o surgimento de doenças – e o Alzheimer está entre elas.

A psicóloga Aline Saramago explica que inúmeras pesquisas na área mostram grandes evidências sobre a relação

entre maus hábitos e a probabilidade de desenvolver patologias neurodegenerativas. “Portanto, é interessante que as pessoas busquem um estilo de vida saudável, balanceado e ativo o quanto antes, para não somente combater, mas também prevenir que tais doenças apareçam”.

Mas quais são os hábitos que devem ser adotados e os efeitos que cada um deles exerce sobre o cérebro para evitar o desenvolvimento do Alzheimer e de outras doenças neurodegenerativas? Mostramos como tais fatores podem fazer a diferença:

● Alimentação saudável

A nutricionista Luciana Novaes ressalta que o cérebro, assim como qualquer órgão, passa por situações de desgaste



