

Saúde



DIAGNÓSTICO PRECOCE

Sensor detecta câncer sem exame

Cientistas criaram nanopartículas: na íntima que sinalizam tumor de pulmão



Cabeça afiada. Diversos estudos mostram que falar um segundo idioma torna o cérebro mais resistente às deficiências causadas pela demência, um conceito conhecido como reserva cognitiva.

NOVAS FREQUÊNCIAS

Aprender segunda língua pode proteger cérebro de demências

DANA SMITH
Do New York Times

Meu pai decidiu começar a aprender francês quando tinha 57 anos. Ele contratou uma professora e fazia diligentemente o dever de casa antes de cada aula. Em pouco tempo, estava visitando a padaria francesa do outro lado da cidade para praticar sua pronúncia (e comprar macarons). Agora, 20 anos depois, ele está em seu terceiro professor.

Superficialmente, seu hobby de aposentadoria parece um pouco aleatório — nossa família não tem nenhuma ligação com países francófonos —, mas sua motivação era mais profunda do que a paixão por doces. A minha avó desenvolveu sinais da doença de Alzheimer na

casa dos 70 anos, e estudos sugerem que ser bilíngue pode atrasar o aparecimento da doença em até cinco anos.

Atraída por esse benefício potencial, muitas pessoas, como meu pai, tentaram aprender um novo idioma na idade adulta. De acordo com uma pesquisa realizada pelo aplicativo de aprendizagem de idiomas Memrise, 57% dos usuários relataram "aumentar a saúde do cérebro" como motivação para usar o programa.

Mas isso é mesmo possível? Os estudos sobre bilinguismo e demência foram realizados em pessoas que falaram vários idiomas diariamente, pelo menos desde o início da idade adulta. Ainda se debate se aprender outra língua mais tarde na vida confere as mesmas vantagens cognitivas.

Muitas atividades estão ligadas à maior saúde cerebral na velhice, como obter mais educação quando se é mais jovem, atividade física e hobbies cognitivamente estimulantes. Os especialistas dizem que falar regularmente vários idiomas pode ser especialmente benéfico.

— Usamos a linguagem em todos os aspectos da vida diária, por isso o cérebro bilingue está constantemente trabalhando — diz Mark Antoniou, professor da Western Sydney University, na Austrália, especializado em bilinguismo. — Você realmente não alcança isso com outras experiências enriquecedoras, como tocar um instrumento.

Ajudar que você aprende outro idioma parece ser menos importante do que a frequência com que você o

fala, explica Caitlin Ware, pesquisadora do Hospital Broca, em Paris, que estuda bilinguismo e cérebro.

— O benefício cognitivo é ter que inibir a sua língua materna — afirma.

MAIS PROTEGIDO

Esse processo — chamado inibição cognitiva — está ligado a um melhor funcionamento executivo. Em teoria, ao aperfeiçoar esses procedimentos, o cérebro torna-se mais resistente às deficiências causadas pela demência — um conceito conhecido como reserva cognitiva.

Quantos mais forem suas faculdades mentais, mais tempo você poderá funcionar normalmente, mesmo que a saúde cerebral piore. Num artigo histórico de 2007, pesquisadores cana-



"Usamos a linguagem em todos os aspectos da vida diária, por isso um cérebro bilingue está constantemente trabalhando. Você realmente não alcança isso com outras experiências enriquecedoras, como tocar um instrumento"

Mark Antoniou, pesquisador

"O benefício cognitivo é ter que inibir a sua língua materna"

Caitlin Ware, pesquisadora

denses descobriram que entre as pessoas com demência, aquelas que eram bilíngues desenvolveram sintomas quatro anos mais tarde, em média. Vários estudos publicados desde então relataram resultados semelhantes, embora outros não tenham encontrado tal diferença.

Uma pesquisa realizada por Antoniou e colegas descobriu que, embora os adultos chineses com 60 anos ou mais tenham melhorado nos testes de cognição após um programa de aprendizagem de línguas de seis meses, pessoas que jogaram jogos como Sudoku e palavras cruzadas também tiveram benefícios.

Outro pequeno estudo descobriu que os italianos mais velhos que tiveram aulas de inglês durante quatro meses não observaram qualquer diferença nas suas pontuações cognitivas, mas as pessoas que não fizeram as aulas viram suas pontuações diminuir. Dois estudos mais recentes sobre o tema, publicados em 2023, não encontraram praticamente nenhuma diferença no desempenho cognitivo depois que as pessoas aprenderam línguas.

Os autores dos estudos têm algumas possíveis explicações para os resultados decepcionantes. Uma delas é que os participantes eram voluntários altamente motivados, que podem já ter atingido o desempenho máximo para a sua idade.

— Quando recrutamos os participantes temos que ter cuidado: eles realmente representam a população? — questiona Ware.

Outra é que as intervenções linguísticas talvez tenham sido muito curtas. Os poucos estudos que analisaram a questão utilizaram aulas de línguas que "eram muito diferentes na sua duração e frequência", diz Judith Grossman, que pesquisou o tema como doutorado na Universidade de Heidelberg, na Alemanha. Alguns estudos ensinaram os participantes durante oito meses, outros apenas durante uma semana muito intensa.

EFEITOS COLATERAIS

Na opinião de Grossman, aprender um novo idioma oferece outras vantagens potenciais, como viajar ou conectar-se socialmente. Meu pai, por exemplo, continuou amigo por correspondência de sua primeira professora depois que ela voltou para Paris, e ele viajou para a França (e para partes do Canadá de língua francesa) várias vezes. Aos 76 anos, ele está mais esperto do que nunca.

Ozempic falso é ligado a casos de hipoglicemia nos EUA

Três pessoas tiveram queda no nível de açúcar no sangue segundo centros de intoxicação; outros dois países registraram relatos

Pelo menos três pessoas procuraram ajuda médica ao apresentar hipoglicemia — baixíssimo nível de açúcar no sangue — após usar um Ozempic supostamente falso, nos Estados Unidos, no ano passado. A informação é dos Centros de Intoxicação dos Estados Unidos e foi revelada pela agência de notícias Reuters.

O Ozempic é um remédio destinado para diabetes tipo 2. No entanto, no Brasil, ele é usado de maneira off-label

(finalidade diferente da aquela indicada pela bula) para perda de peso. Ele é do tipo de medicamento chamado de análogo de GLP-1 pois simula um hormônio de mesmo nome no corpo. Há receptores dele em diferentes locais: no pâncreas, por exemplo, essa interação aumenta a produção de insulina, motivo pelo qual o remédio foi desenvolvido inicialmente para diabetes. Já no estômago, o GLP-1 reduz a velocidade da



Recursos. Análises de GLP-1 como o Ozempic viraram febre no mundo para perda de peso corporal

digestão da comida e, no cérebro, ativa a sensação de saciedade. Com isso, a pessoa sente menos fome e, consequentemente, reduz as calorias ingeridas por dia e perde peso. Outros remédios do gênero incluem o Wegovy e Mounjaro.

Relatos semelhantes de problemas associados à aplicação de Ozempic falsos foram identificados na Austrália e no Líbano. Autoridades sanitárias dos dois países informaram, no ano passado, que várias pessoas sofreram crises de hipoglicemia após aplicarem doses do remédio supostamente falsificado. Alguns delas precisaram ser internados no hospital.