

JACK/ADOBE STOCK - 1/5/2023



③ evitar a perda de audição – e, nesse aspecto, é fundamental contarmos com políticas públicas que foquem no controle de ruídos. Do ponto de vista individual, temos de evitar ambientes barulhentos e manejar no volume do fone de ouvido.

#### 4. Evitar lesões cerebrais.

Acidentes de carro, moto e bicicleta, além de quedas e prática de determinados esportes aumentam o risco de pancadas na cabeça e prejuízos ao cérebro. “Qualquer exercício marcado por impacto cerebral frequente pode levar à demência”, comenta Claudia. A prática de boxe é o exemplo mais conhecido. “Mas a relação também é válida para o nosso futebol”, lembra Claudia.

Para ter ideia, a International Football Association Board (IFAB), órgão regulador do futebol, proíbe jogadores com menos de 12 anos de cabecearem bolas durante treinos e partidas.

#### 5. Praticar exercícios.

Os pesquisadores reco-

nehcem que os padrões de atividade física mudam com a idade, a geração e a presença de doenças, e que são diferentes entre sexo, classe social e culturas. Mas ponderam que revisões têm apontado que os exercícios físicos são benéficos para a cabeça.

Inclusive, o trabalho brasileiro identificou a inatividade física depois dos 65 anos como o quinto fator mais relevante para aumento do risco de desenvolver demência.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda pelo menos de 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada por semana para todos os adultos – incluindo aqueles que apresentam doenças crônicas. Se a atividade for vigorosa, o tempo cai pela metade: de 75 e 150 minutos por semana.

#### 6. Evitar diabetes.

Na diabetes do tipo 2, o hormônio insulina não consegue atuar direito – e é ele quem coloca o açúcar dentro das células para gerar energia. Com isso, um excesso de glicose permanece na circulação, aumentando o risco de uma série de

problemas – entre eles, a demência.

Para não desenvolver diabetes do tipo 2, uma das principais medidas é manter um peso considerado saudável, já que sobrepeso e obesidade estão entre os principais fatores de risco para a doença. Sendo assim, a orientação é adotar hábitos saudáveis, com foco em dieta equilibrada e prática de exercícios.

Assim como a hipertensão, a diabetes também é uma condição silenciosa. “Só vai provocar sintomas quando já está grave, o que pode levar anos”, avisa Claudia. Por isso, a médica reforça a necessidade de realizarmos check-ups preventivos. “Não espere um sintoma para ir atrás de um profissional da saúde”, aconselha a geriatra.

#### 7. Não consumir álcool de forma exagerada.

“O consumo excessivo de álcool está associado a alterações cerebrais, comprometimento cognitivo e demência, um risco conhecido há séculos”, resumem os pesquisadores no relatório da *Lancet*.

Embora o documento chame a atenção para uma ingestão excessiva, o entendimento dos médicos vai cada vez mais na direção de que não existe uma quantidade segura de álcool, que é considerada a droga mais utilizada do planeta.

O hábito de beber aumenta a probabilidade de doenças hepáticas, câncer, distúrbios mentais, além dos mais variados tipos de acidentes.

#### 8. Manter um peso saudável.

O sobrepeso e a obesidade, cuja incidência vem aumentando significativamente no Brasil – inclusive entre crianças e adolescentes –, estão ligados a inúmeros problemas, de doenças cardiovasculares e distúrbios do sono a vários tipos de câncer e demência.

Para ter ideia, uma análise com pessoas de aproximadamente 50 anos chegou a estimar que a perda de 2 quilos ou mais entre quem tinha um IMC maior do que 25 (indicativo de sobrepeso) foi relacionada a uma melhora significativa em habilidades cognitivas, como capacidade de atenção e

memória.

Mais uma vez, a adoção de hábitos considerados saudáveis – com destaque para a dobradinha alimentação equilibrada e prática de esportes – é imprescindível para evitar o acúmulo de quilos extras.

#### 9. Parar de fumar.

Segundo os especialistas, quem consegue largar o cigarro – mesmo sendo mais velho – fica mais protegido contra o surgimento de demência. Ou seja, nunca é tarde para parar de fumar.

Estudos indicam outro motivo para tomar essa atitude: a probabilidade de deterioração da memória é maior até entre fumantes passivos. Logo, largar o cigarro beneficia pessoas próximas.

#### 10. Combater a depressão.

Diversos mecanismos psicológicos e fisiológicos são capazes de explicar a ligação entre depressão e maior risco de desenvolver demências, ressaltam os pesquisadores.

Para tentar prevenir o problema, Claudia sugere investir em bons hábitos – como alimentação saudável e exercícios –, criar e manter vínculos sociais, limitar o uso de telas e fazer terapia. Se sintomas aparecerem, a médica frisa que é imprescindível buscar o tratamento adequado, que pode ou não envolver medicamentos.

#### 11. Investir em contato social.

Manter relações sociais, evitando o isolamento, é uma ferramenta poderosa para aumentar a reserva cognitiva e favorecer comportamentos benéficos. “Apesar da clara variação cultural no significado e na percepção do isolamento social, os resultados do efeito protetor de mais contato social são amplamente consistentes em diferentes ambientes e para ambos os sexos nos estudos”, reforçam os pesquisadores.

Nesse sentido, algumas estratégias podem ajudar: priorizar exercícios físicos em grupo, realizar trabalho voluntário, inscrever-se em algum tipo de curso e por aí vai.

Focar em atividades como essas facilita não só o aumento do círculo social como coloca na rotina atividades que exercitam o cérebro.

#### 12. Evitar a exposição à poluição.

Em animais, estudos já mostraram que poluentes atmosféricos aceleraram processos neurodegenerativos.

Para minimizar os riscos, não faça atividade física em ruas e avenidas com alta circulação de veículos e troque o filtro do ar-condicionado do carro com certa frequência. ●