

⊕de Montreal. Ambos duram cerca de dez minutos e consistem em perguntas que avaliam memória, atenção, habilidade verbal e consciência geral. O médico pode pedir, por exemplo, para que o paciente se lembre de algumas palavras e as repita vários minutos depois, nomeie tantos animais quanto puder ou faça uma contagem regressiva de 7 em 7. Pontuações abaixo de de-

terminado limite são classificadas como CCL, seguidas de demência leve, moderada e grave. No entanto, as pontuações nem sempre são precisas para toda a população.

Os idosos negros e hispânicos, por exemplo, têm resultados piores, em média, do que os idosos brancos, o que os pesquisadores dizem se dever, pelo menos em parte, a diferenças sistêmicas nas oportunidades educacionais. Como resultado, alguns espe-cialistas recomendam limites de avaliação diferentes dependendo da etnia.

Para Amjad, os testes são apenas um dado dentro de um quadro mais amplo. A impressão do paciente sobre as próprias capacidades e o relato de algum membro da família são igualmente importantes, talvez até mais, disse ela.

O QUE VEM DEPOIS? Se uma pessoa receber um diagnóstico de CCL, poderá ser encami-

nhada para testes cognitivos mais extensos com um neuropsicólogo e passar por outras avaliações, como tomo-grafias cerebrais e exames de sangue, para determinar qual é a causa do problema.

O diagnóstico por si só não explica o que está por trás dos sintomas, afirma Carolyn Fredericks, professora-assistente de Neurologia na Escola de Medicina de Yale. "E esta é a

Os graus de análise Pontuações abaixo de determinado limite são classificadas como: CCL, demência leve, moderada e grave

peça mais importante e a que tem mais significado para o pa-ciente em termos de 'Qual é o nível de preocupação que devo ter e o que isso significa pa-ra o futuro?", afirma.

Mas a primeira etapa é avaliar a saúde cognitiva. Se você está preocupado com sua memória, "procure um médico", ressalta Davis, que há cinco anos enfrenta seu CCL se mantendo física e mentalmente ativo, "Comece a pensar que esse teste faz parte do exame físico", disse Amjad. Assim como os médicos avaliam o coração e os pulmões normal-mente, "esta é uma forma de testarmos o cérebro". ● TRA-DUÇÃO DE RENATO PRELORENTZOU

Risco de demência precoce

Embora seja mais comum em idades avançadas, a demência pode ocorrer também entre oessoas mais jovens e, quando se manifesta antes dos 65 anos, é classificada como precoce. Como o 'Estadão' mostrou, um novo estudo, publicado em dezembro no periódico científico 'Jama Neurology', identificou fatores que aumentam o risco de demência precoce, revelando que a maioria deles é prevenível ou modificável. Ou seja, é possível reverter grande parte dos quadros, caso exista uma identificação precoce. Confira.

Baixa escolaridade

Pessoas com pouco ou nenhum acesso à educação formal têm maior risco de desenvolver algum tipo de demência, uma vez que a educação eleva a capacidade do cérebro de fazer frente a danos ao longo da vida.

Baixo nível socioeconômico

Quem tem menor renda e vive em condição de maior vulnerabilidade sofre privações como dificuldade de acesso à educação, ao sistema de saúde e a uma boa alimentação.

Diabete

Esta e outras doenças crônicas elevam o risco de proble-

mas na microcirculação, causando pequenas lesões nas células do cérebro. A associação com demência precoce só foi registrada em homens. Uma possível explicação é que eles têm mais complicações microvasculares do que as mulheres.

Doença cardíaca

Também prejudica a circulação. Pode reduzir o fluxo sanguíneo para o cérebro, aumentando o risco de lesões.

. AVC

O AVC interrompe a circulação sanguínea em parte do cérebro, seja por meio do entupimento (AVC isquêmico) ou rompimento (AVC hemorrágico) de um vaso. Nos dois casos, há le são cerebral.

Hipotensão ortostática

Definida pela queda de pressão arterial quando alguém está deitado ou sentado e se levanta, é outro fator de risco.

Alcoolismo

Uso de álcool frequente e abusivo lesiona células cerebrais.

Não consumo de álcool

A total abstinência de álcool também surge como fator de risco, mas os pesquisadores lembram que abstêmios têm mais probabilidade de não beber por ter má saúde.

Isolamento social

Funciona como uma espécie de marcador da baixa reserva cognitiva, pois indivíduos sem interação têm menos estímulos ao cérebro e maior tendência a ter depressão.

Depressão

A depressão costuma levar a maior isolamento social.

Deficiência auditiva

Priva as pessoas de estimulação cognitiva. Elas interagem menos e, progressivamente, vão ficando mais isoladas.

Força nas mãos reduzida

A redução da força de preensão palmar, capacidade de apertar algo de forma vigorosa, também foi associada a risco de demência precoce.

Deficiência de vitamina D

O composto age como neuroesteroide (espécie de hormônio) que protege de proces-sos neurodegenerativos.

Altos níveis de PCR

A proteína C-reativa (PCR) é produzida pelo figado e pode ter seus níveis medidos por meio de um exame de sangue. Ela estaria relacionada a mais eventos cardiovasculares.

Portar variante específica

do gene Apolipoproteína E É o único fator de risco incluído na lista dos pesquisadores que é de natureza genética. •

a