

O diretor da George Washington School of Medicine and Health Sciences (Faculdade de Medicina e Ciências da Saúde da Universidade de Washington) fez um pronunciamento importantíssimo para os jovens com mais de 60 anos: ele anunciou que o cérebro de uma pessoa idosa é muito mais prático do que se acreditava até agora.

A notícia vem de uma universidade que está situada entre as líderes mundiais em educação e pesquisa! E é a seguinte: por volta dos 60 anos de idade, a interação dos hemisférios direito e esquerdo do cérebro torna-se harmoniosa, o que expande as possibilidades criativas. Assim é possível entender por que encontramos muitas personalidades que começam a exercer atividades criativas por volta desta idade. Além disso, ao atingir esta faixa etária, as pessoas conseguem usar os dois hemisférios ao mesmo tempo, o que permite a resolução de problemas muito mais complexos.

Não temos como contestar que, com a idade, nosso cérebro perde a rapidez que tinha na juventude, porém há uma vantagem enorme: ele ganha em flexibilidade e nos oferece maior probabilidade de tomarmos decisões certas e de estarmos menos expostos a emoções negativas.

Você sabia que entramos no pico da atividade intelectual humana mais ou menos aos 70 anos?

Esta é a idade quando nosso cérebro começa a funcionar com força total. A explicação científica vem de uma substância chamada mielina, cuja quantidade aumenta em nosso cérebro com o tempo, e facilita a passagem rápida de sinais entre os neurônios, aumentando em 300% as habilidades intelectuais.

A Universidade de Montreal (Canadá) possui um Instituto de Geriatria, que também vem desenvolvendo pesquisas sobre o assunto. Um dos principais pesquisadores, o professor Monchi Oury, acredita que o cérebro das pessoas idosas é bem inteligente: “escolhe” o caminho que consome menos energia, elimina o que considera desnecessário e somente mantém as opções corretas para solucionar problemas que se apresentem. Isso foi provado por um estudo do qual participaram pessoas de diferentes faixas etárias e cujo resultado mostrou que os jovens ficavam confusos ao serem confrontados pelos testes, enquanto os maiores de 60 anos apresentavam as soluções corretas.

Algumas características do cérebro com idade entre 60 e 80 anos comprovam estes dados. Ah... ele é realmente rosado!

- Os neurônios não morrem, como parece ser um consenso geral. O que acontece é que as conexões entre eles acabam desaparecendo naquelas pessoas que não se envolvem em trabalhos mentais nesta faixa etária.
- A distração e o esquecimento acontecem por causa do excesso de informações. Mais um motivo para não nos concentrarmos em ninharias desnecessárias e praticarmos o que podemos chamar de desapego mental.
- A partir dos 60 anos as pessoas conseguem tomar decisões muito mais coerentes, pois não utilizam somente um ou outro hemisfério do cérebro: conseguem utilizar ambos ao mesmo tempo.
- Podemos concluir que os chamados idosos que levam um estilo de vida saudável, se movem, praticam atividades físicas viáveis e mantêm plena atividade mental, NÃO têm suas habilidades intelectuais diminuídas com a idade. Ao contrário, elas até CRESCEM, podendo até atingir um pico entre os 80 e 90 anos.

Desta forma, fica a dica: não tenham medo da velhice. Esforcem-se para se desenvolverem intelectualmente. Aprendam novos trabalhos manuais, façam música, aprendam a tocar instrumentos musicais, pintem quadros! Dancem! Interessem-se pela vida, encontrem-se e se comuniquem com amigos, façam planos para o futuro, viajem da melhor maneira que puderem. Não deixem de ir a lojas, cafés, shows. E não se mantenham tão sozinhos: encontrem seus grupos

de apoio, de conversas, de cantos e até de comidas e passeios!

Vivam de acordo com o pensamento: todas as coisas boas ainda estão à frente!

New England Journal of Medicine e Exame.com

Fonte: [Forluz](#), em 07.02.2023.