

Estamos prolongando nossa expectativa de vida, mas será que estamos realmente melhorando nossa qualidade de vida?

O aumento da longevidade da população também está resultando em um aumento nos casos de doenças crônicas e neurodegenerativas, em especial a Doença de Alzheimer.

A Doença de Alzheimer, uma das formas mais comuns de demência, é uma condição progressiva causada pelo acúmulo das proteínas tau e beta-amilóide no cérebro. Essas proteínas deterioram as regiões e estruturas cerebrais. Quando essas proteínas não desempenham suas funções adequadamente, as sinapses, que são as conexões entre os neurônios, deixam de funcionar, resultando na morte desses neurônios devido a esse mau funcionamento.

No entanto, é possível promover a saúde cerebral ao longo da vida para retardar o aparecimento dos sintomas da Doença de Alzheimer. Nesse contexto, a adoção de hábitos saudáveis, o manejo do estresse, a alimentação adequada, a prática regular de exercícios físicos e a ginástica para o cérebro desempenham um papel crucial para desenvolver ou não a doença.

O que posso fazer hoje para reduzir o risco de desenvolver a Doença de Alzheimer?

Dado que a Doença de Alzheimer é uma condição multifatorial, a prevenção deve envolver diversos fatores. O primeiro passo é cuidar da saúde geral do organismo, controlando doenças crônicas como diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares e hipertensão, além de incorporar atividades físicas e uma alimentação equilibrada.

Uma vez que o corpo está saudável, é importante também monitorar de perto a função cognitiva, com a prática de ginástica para o cérebro e utilizando estratégias de treinamento cognitivo para retardar o aparecimento dos sintomas da doença. Ao estimular a neuroplasticidade cerebral, é possível desenvolver uma reserva cognitiva robusta. Essa reserva ajuda o cérebro a resistir melhor aos danos causados pelo envelhecimento ou por doenças. Além disso, ter parentes de primeiro grau com a doença não é necessariamente uma sentença, pois é possível fazer muito para fortalecer o cérebro, criando essa reserva cognitiva e antecipando-se a qualquer sintoma futuro.

Participe da 5ª edição do evento Despertando a sociedade para a saúde do cérebro

O maior evento dedicado à conscientização sobre a Doença de Alzheimer no Brasil está chegando! Não perca a 5ª edição do "Despertando a Sociedade para a Saúde do Cérebro", que acontecerá em alusão ao mês de conscientização sobre a Doença de Alzheimer. O evento contará com palestras e a participação de diversos especialistas, tudo transmitido ao vivo pelo canal oficial do SUPERA no YouTube, aberto para todo o Brasil.

Serviço:

Inscreva - se pelo link: <https://bit.ly/despertando2023>

Ou participe presencialmente no Teatro Gazeta - Avenida Paulista, 900 - Bela Vista - São Paulo

Quando: 16/09/2023

Horário: Das 8h às 13h Transmissão ao vivo: Canal oficial do SUPERA no Youtube - <https://www.youtube.com/metodosupera>

Não perca!

04.09.2023