

DR. ÁLVARO BILBAO
Neuropsicólogo

CUIDE DO SEU CÉREBRO

E MELHORE A SUA VIDA

Tradução
Rita Custódio e Àlex Tarradellas

2.^a edição

 Planeta

Para o Diego, a Leire e a Lucía. Os melhores
filhos com que um pai pode sonhar.

«Os homens e as mulheres perdem a saúde para juntar dinheiro e depois perdem o dinheiro para recuperar a saúde; e por pensarem ansiosamente no futuro esquecem o presente, de tal forma que acabam por não viver nem o presente nem o futuro, vivem como se nunca fossem morrer, e morrem como se nunca tivessem vivido.»

GANDHI

Antes de mais quero agradecer aos meus pais, José María e Begoña, por me terem enchido o cérebro de responsabilidade e de oportunidades, mas sobretudo de carinho. Aos meus avós, Carmen, José Luis, Rosario e Rafael, por me terem dado amor e uma perspectiva ampla do cuidado do cérebro. À minha mulher, porque é simplesmente maravilhosa e porque é graças à sua generosidade e apoio que este e tantos outros projetos podem seguir em frente. A Jordi Nadal e a toda a equipa da Plataforma Editorial por me proporcionarem a sua plataforma e me darem todo o seu apoio e profissionalismo. Em último lugar, e muito especialmente, a todos os pacientes que me deixaram avaliar o seu cérebro e ajudá-los a otimizar o seu funcionamento. Ensinaram-me e deram-me muito mais do que eu alguma vez lhes poderei retribuir.

Índice

Introdução	15
1. Os perigos para o seu cérebro	19
2. Sabe cuidar do seu cérebro?	27
3. Descubra o seu cérebro	33
4. Uma viagem pelo mundo da saúde do cérebro	43
5. As chaves da saúde do cérebro	53
6. Aumente a sua reserva cognitiva	57
Reserva cognitiva e proteção intelectual	59
Aprenda coisas novas	63
Desenvolva a linguagem	64
Exercite a memória	65
Desperte a sua curiosidade	67
Outras vantagens da reserva cognitiva	70
7. Exercite o seu coração	75
Caminhe pelo seu cérebro	76
Atividade física para fortalecer a sua mente	79
Estimule o seu humor com exercício físico	81
8. Alimente os seus neurónios	89
Incorporar gorduras saudáveis	90
Evitar a oxidação do cérebro	93

Hidratar o cérebro e combater a inflamação	95
Escolher fontes de energia inteligentes	96
Incorporar suplementos «neurossaudáveis»	98
Comer em família	98
Suplementos vitamínicos	99
Restrição calórica	99
Vinho tinto	100
Chocolate e café	101
Triptofano	101
Chá verde	102
Exemplo de ementa saudável para o seu cérebro	104
9. Sonhe com um cérebro mais saudável	107
Sono e descanso	109
Sono, memória e reserva cognitiva	110
Sono e emoções	114
10. Afaste o <i>stress</i> da sua vida	121
11. Cultive emoções positivas	133
Desfrutar de emoções agradáveis	134
Dar sentido à vida	135
Experimentar o <i>fluir da vida</i>	137
12. Vida social	145
Socializar como antídoto da deterioração intelectual	147
Socializar para proteger o seu ânimo	149
13. Desenvolver um estilo de vida «neurossaudável»	157
A sua motivação para melhorar a saúde cerebral	158
14. Em jeito de epílogo: educar para a saúde do cérebro	167
Leituras recomendadas	173

Introdução

«A principal função do corpo é transportar o cérebro.»

THOMAS EDISON

O seu cérebro é o órgão mais valioso que tem. Nele encontra-se o seu primeiro beijo, o sorriso da sua mãe quando regressava a casa da escola ou a sensação de pegar no seu filho ao colo pela primeira vez. O seu cérebro permite-lhe respirar, faz com que o seu coração bata, ouça as suas canções preferidas e permite que os seus olhos possam ver o maravilhoso mundo que o rodeia e, no entanto, é muito mais do que um órgão que lhe permite viver e sobreviver. O seu cérebro fala por si, apresenta-o ao mundo como quer ser conhecido, alberga as suas recordações mais ternas, esconde os seus segredos mais íntimos, elabora os seus desejos e persegue as metas que lhe permitem ser feliz. O seu cérebro é tão especial que é o único órgão que nunca poderá ser transplantado, porque no momento em que pusessem outro cérebro no seu corpo deixaria de ser você para passar a ser a pessoa que o doou. É que o cérebro somos nós.

A infinidade de mistérios que se escondem por trás das suas intermináveis rugas, tais como a sua capacidade de cura, o conhecimento da nossa própria existência, o amor ou o segredo da felicidade, junto com a sua enorme complexidade, faz com que seja um tema de estudo fascinante. Hoje em dia, o conhecimento sobre o funcionamento do cérebro está presente na vida quotidiana.

Na verdade, vivemos um verdadeiro *boom* da neurociência, favorecido pelo facto de as descobertas produzidas neste campo terem encontrado uma aplicabilidade prática em âmbitos como o *marketing*, a empresa, a economia ou a própria saúde. Mas julgo que a verdadeira razão pela qual o cérebro seduziu tantos cientistas e despertou um enorme interesse na sociedade nos últimos anos é o facto de o nosso cérebro nos definir como pessoas. Neste sentido, cada nova descoberta promete ser mais uma peça para resolver o difícil *puzzle* da felicidade. Provavelmente você, tal como muitas outras pessoas, tem o desejo de que nas novas descobertas sobre o seu funcionamento se encontre o segredo para ser um bocadinho mais feliz.

Porém, apesar da importância que de todos os âmbitos concedemos ao cérebro e de que os conhecimentos da pessoa comum sobre o que nos pode oferecer sejam cada vez mais amplos, sabemos muito pouco sobre o que o nosso cérebro precisa da nossa parte. A verdade é que só há poucos anos começámos a compreender bem o que fazia com que um cérebro se conservasse em boas condições. O motivo é simples: o cérebro é um órgão muito resistente que mantém um elevado nível de funcionamento durante muitos anos quase sem manutenção. Desde o início dos tempos que passou quase despercebido graças ao seu impecável funcionamento e à sua resistência às doenças. No entanto, hoje em dia, mais do que em qualquer outra época, a longevidade do ser humano e as rápidas mudanças nas quais a sociedade tecnológica nos mergulhou estão a pôr o nosso cérebro à prova.

O avanço da medicina durante o século passado permitiu prolongar a esperança de vida em quase trinta anos. Algumas doenças potencialmente mortais foram erradicadas por completo e outras têm hoje em dia um tratamento simples. Esta realidade fez com que cresça o número de pessoas idosas e, ao mesmo tempo, que a esperança de vida também aumente. A conquista de uma vida longa

levou-nos a depararmo-nos com o difícil desafio de encher esses anos de vida. Paralelamente, o imparável desenvolvimento tecnológico fez com que tenhamos uma vida mais segura e confortável, cheia de comodidades, embora muito mais stressante e solitária, na qual os valores do dinheiro, do imediatismo e da comodidade substituíram outros tradicionais como a família, a constância ou a amabilidade. Tudo isto nos situou perante dois desafios que terá de enfrentar ao longo da sua vida. Em primeiro lugar, conservar o seu cérebro numas condições que lhe permitam resistir ao embate do tempo e das doenças. Em segundo lugar, procurar a plenitude ao longo de uma vida mais longa e cheia de desafios.

É no cuidado do cérebro que está a possibilidade de desfrutar da sua memória, da sua alegria ou do seu bem-estar físico, agora e durante mais tempo. A importância do cuidado do cérebro é tal que alguns países iniciaram campanhas nacionais de saúde cerebral ou planos estratégicos para prevenir a Alzheimer e a demência entre a terceira idade. Os dados de prevenção que estamos a descobrir com cada nova publicação científica deixam-nos uma mensagem clara: uma grande parte das doenças do cérebro podem ser evitadas e em quase todas as restantes os sintomas podem ser atenuados ou atrasados. No entanto, para consegui-lo, a sociedade deve abandonar a perceção de que pouco ou nada se pode fazer para evitar estas patologias e ter um papel ativo na sua prevenção. Neste sentido, enquanto quase todos os olhares se centram na indústria farmacêutica, os maiores especialistas na área da prevenção da deterioração cognitiva e na luta contra as perturbações como a Alzheimer, a depressão ou as doenças vasculares cerebrais estão de acordo em sublinhar que o segredo do êxito se encontra na sua capacidade para ter um estilo de vida saudável para o seu cérebro. Não precisa de se submeter a uma terapia genética ou a uma pequena cirurgia ou *lifting* cerebral. Na verdade, nada disso pode ajudar. Embora os fármacos possam dar uma ajuda significativa no futuro e se fale até de vacinas

contra a Alzheimer, os especialistas garantem que o seu potencial terapêutico estará muito ligado ao grau de cuidado que tenhamos tido com o nosso cérebro durante a vida. Por esta altura, com os conhecimentos de que dispomos, seria ilusório pensar que é possível compensar uma vida de sedentarismo físico e mental no final dos seus dias graças a uma receita milagrosa.

O caminho mais eficaz para atenuar a deterioração intelectual e prevenir doenças associadas ao envelhecimento é desenvolver um estilo de vida saudável para o seu cérebro. De seguida, vai ficar a conhecer os benefícios de potenciar a saúde do seu cérebro e as chaves para o conseguir. Vai descobrir como alguns alimentos, exercícios e hábitos diários podem desde já ajudá-lo a proteger os seus neurónios e a melhorar a sua qualidade de vida. Vai ver que consegue.

Os perigos para o seu cérebro

«A morte não é a nossa maior perda. A nossa maior perda é o que morre dentro de nós.»

NORMAN COUSINS

Hoje de manhã uma notícia destacava-se no jornal por cima das manchetes de economia e política. É algo pouco habitual, mas a notícia merece todo o protagonismo. Dizia o seguinte: «Dentro de quarenta anos, os casos de Alzheimer terão triplicado.»

Não o quero assustar. Quero que este livro transmita uma mensagem positiva e que seja um compêndio de bons hábitos que o ajudem a ser mais feliz durante mais tempo. Porém, neste capítulo, e apenas neste capítulo, vou dedicar-me a apresentar-lhe a realidade tal como ela é. Nós, psicólogos, sabemos que um dos motores da motivação é conhecer a sua situação atual, com todas as suas implicações e riscos, para, desta forma, poder valorizar, com responsabilidade, os benefícios de uma possível mudança.

A manchete com a qual iniciámos este capítulo descreve as conclusões de uma investigação publicada na revista *Neurology*, uma das mais prestigiadas no âmbito do estudo do cérebro. São muitos os investigadores que andam há anos a alertar para a importância de deter o problema das doenças cerebrais associadas ao envelhecimento. A verdade é que a esperança de vida está a aumentar. Se num país como a Espanha há neste momento cerca de 8 milhões de pessoas com mais de 60 anos, em apenas 35 anos serão 16 milhões.

O dobro. Basta este dado para qualquer pessoa se aperceber de que os casos de Alzheimer ou de outras doenças associadas à velhice também serão o dobro.

Como se não bastasse, a esperança de vida aumentou nada mais nada menos do que três anos na última década. Só na última década. Em comparação com as duas gerações anteriores, a sua esperança de vida aumentou 15 anos. **Se o seu avô viveu 75 anos, é muito provável que você viva 90 anos.** E por cada ano que cresce a sua esperança de vida, aumenta também o risco de o seu cérebro ter alguma doença. São muitas as perturbações que podem atacar o seu cérebro. A maior parte não lhe diz nada, deve ter ouvido falar de algumas e outras conhece bem e até esteve perto de alguém que as sofreu. Alzheimer, Parkinson, tumores cerebrais e AVC são as mais familiares, mas existem outros tipos de demências que podem apanhá-lo de surpresa.

Provavelmente, de entre todas elas a Alzheimer é a que mais o preocupa. Não é de estranhar que assim seja. Está muito presente nos meios de comunicação social e provavelmente também na sua família ou na família de algum dos seus amigos e colegas de trabalho mais próximos. É um verdadeiro alarme social e económico, já que são muitas as pessoas afetadas e a precisarem de muita ajuda durante os cerca de dez anos que a doença dura. Há mais mulheres com Alzheimer do que homens (quase o dobro) porque têm um pouco mais de vulnerabilidade genética à doença, mas sobretudo porque vivem mais anos. Contudo, se pensa chegar aos 80 anos (e acredite quando lhe digo que tem muitas possibilidades de passar dos 80 anos, e inclusivamente dos 90), é indiferente se é homem ou mulher. Em dados gerais, cerca de 20 por cento dos maiores de 80 anos desenvolvem uma demência tipo Alzheimer. Ou seja, quando for mais velho, há 20 por cento de probabilidades de ter Alzheimer. Porém, se a esperança de vida continuar a aumentar e os avanços médicos continuarem o seu curso, é possível que as suas probabilidades

de sofrer de Alzheimer estejam em cerca de 25 por cento, simplesmente porque viverá mais anos. A esta realidade é preciso acrescentar que, de acordo com as novas descobertas, muitos dos hábitos de vida atuais são pouco benéficos para o seu cérebro, pelo que é possível que, se não começar rapidamente a cuidar dele, quando chegar à idade do seu avô a probabilidade de sofrer de Alzheimer será mais elevada do que a dele.

Se tem menos de 60 anos, é provável que pense que o abismo da mais devastadora perda de memória está muito longe. Sim, de facto, ainda tem toda a vida pela frente. Mas todos esses anos que o separam da doença não tornam o seu futuro menos real. Com os dados que temos hoje em dia, as suas probabilidades de sofrer de Alzheimer são tantas como as de que a sua data de nascimento, o número do cartão de cidadão ou o de telefone terminem em 3, 6 ou 9. Calhou-lhe a si? A alguém próximo de si?

Se teve a desgraça de ter estado perante a Alzheimer, deve saber que é uma situação aterradora. Talvez tenha conhecido o seu avô com Alzheimer quando era muito pequeno, mas é provável que não se lembre dele com a vivacidade no olhar que tinha quando era novo e não terá ficado muito impressionado. Se viu a sua mãe ou o seu pai ou conheceu alguém que posteriormente desenvolveu a doença, percebe bem o que estou a dizer. A Alzheimer é uma das doenças mais cruéis que há para o paciente e a sua família. O cérebro vai desaparecendo dia após dia, levando consigo as recordações, os projetos e, por fim, a identidade da pessoa.

Vamos fazer um pequeno exercício. Escreva num papel dez coisas que o identificam como pessoa ou o façam sentir-se bem. Pode incluir ser mãe ou pai, a sua profissão, os seus *hobbies*, os seus amigos, um restaurante ao qual gosta muito de ir, um lugar ao qual gosta de voltar quando tem oportunidade ou um cantor que gosta de ouvir. Imagine que lhe arrebatam tudo isso, o levam para um apartamento partilhado, estranho e pouco acolhedor e não conhece

ninguém no mundo. Talvez o seu marido ou os seus filhos cuidem de si na sua própria casa, mas se algum dia sofrer de Alzheimer provavelmente sentir-se-á de forma parecida à que acabo de descrever. Perdido de si.

Apesar de a Alzheimer ser a doença mais temida por todos, há outra ameaça maior para o seu cérebro. É a primeira causa de morte nas mulheres, superior ao cancro, a segunda causa de morte nos homens, e tanto nuns como noutros a primeira causa de incapacidade. Apesar da sua enorme prevalência, é um grande desconhecido. Provavelmente, o «despiste» social no que se refere a esta ameaça para o seu cérebro se deva ao facto de ter muitos nomes. Pode conhecê-lo como enfarte cerebral, apoplexia, derrame cerebral, aneurisma, acidente vascular cerebral ou AVC. Embora cada um destes termos tenha uma razão de ser do ponto de vista médico, todos se referem a uma interrupção brusca da irrigação sanguínea para uma região do cérebro. Essa região do cérebro acaba por morrer, e se não se agir a tempo é muito possível que a pessoa também morra. **A não ser que se faça alguma coisa para o remediar, um em cada três leitores terá um AVC ao longo da sua vida e, ao contrário da Alzheimer, a probabilidade de ter um AVC enquanto é jovem (antes dos 55) é elevada.** São muitas as pessoas que falecem por ano devido a um AVC, mas muitas mais as que ficam com sequelas permanentes. No meu trabalho posso ver dia após dia pessoas jovens, entre 16 e 50 anos, que tiveram um AVC e perderam a capacidade de falar, escrever, ler, orientar-se, mexer um braço ou caminhar. Embora façamos um grande trabalho com estes pacientes, a maioria não volta a trabalhar ou a conduzir e muitos precisam de alguém que cuide deles durante toda a vida.

É importante que saiba que a maior parte das pessoas que tiveram um AVC manifestaram os mesmos sintomas num primeiro momento. Sentiram debilidade e falta de sensibilidade num lado do corpo (na perna e sobretudo no braço e na cara) e apresentaram

dificuldades em falar (não conseguiam articular ou diziam coisas sem sentido). Perante estes sintomas, é crucial que você ou um familiar chame uma ambulância e diga: «Acho que estou a ter um AVC.» Não deve tomar nada: nem aspirinas, nem *Coca-Cola*. O mais importante é que ligue, porque se for atendido durante a primeira hora a probabilidade de ter sequelas é muito menor do que se esperar umas horas para ver como a situação evolui. Conheço várias pessoas que perderam um ente querido porque simplesmente não dispunham desta informação. Transmita-a a todas as pessoas que conhece. Se este livro ajudar nem que seja uma só pessoa a identificar estes sintomas e a pedir ajuda a tempo, tenho a certeza de que eu e o meu editor estaremos mais do que satisfeitos.

Entre os pacientes que têm um AVC encontramos pessoas de todas as classes sociais, profissões e idades. Abundam as que fumam e têm um elevado nível de *stress*, excesso de peso, colesterol ou açúcar no sangue. De facto, se tiver dois destes fatores de risco antes dos 40, a probabilidade de ter um AVC antes dos 80 anos é de 50 por cento. Se tiver mais de dois, a probabilidade de sofrê-lo aumenta tão depressa como se aproxima a idade na qual o pode sofrer. Muitas sentem-se indefesas perante esta informação, como se os dados estivessem lançados, quando são fatores de risco controláveis. Na verdade, há muita coisa que pode fazer para prevenir um AVC.

De certeza que já está bastante assustado e por isso não vou aprofundar mais o campo das doenças neurológicas, embora deva saber que há cada vez mais casos de Parkinson e outros tipos de doenças neurodegenerativas. É inevitável. Tornamo-nos mais velhos e o cérebro fica mais vulnerável a possíveis ataques. No entanto, não quero terminar este capítulo sem lhe falar das outras grandes ameaças para o seu cérebro.

Em medicina existe uma separação das perturbações do cérebro entre aquelas que são tratadas pelos neurologistas e as que são tratadas pelos psiquiatras. É muito difícil para mim dar-lhe uma

explicação clara de onde se traça a linha entre o campo neurológico e o psiquiátrico porque simplesmente não há. Em geral, o psiquiatra centra-se mais nas alterações de ânimo, e é para estas doenças e perturbações que o quero alertar.

Nos últimos anos tem-se vindo a observar um aumento da presença de alterações de humor. Hoje, há mais crianças submetidas a tratamento psiquiátrico do que em qualquer outra altura. Os casos de défice de atenção, depressão infantil ou juvenil, anorexia ou bulimia são alarmantes e inadmissíveis numa sociedade que se preocupa com os seus filhos. Paralelamente, nos adultos a depressão, o *stress* e as perturbações de ansiedade estão na ordem do dia, e o mais preocupante é que a sociedade convive com eles com resignação e até indolência. Parece tão normal que o nosso companheiro tome medicação para a depressão como nós chegarmos às dez da noite, com demasiado trabalho para lhe dedicar uma hora a ouvir como foi o seu dia. Simplesmente são coisas normais. Há cerca de 15 anos ouvi uma conferência brilhante, possivelmente do psicólogo vivo mais influente na psicologia moderna. Martin Seligman, pai da psicologia positiva, apresentou naquele dia os dados de que lhe acabo de falar. Estava francamente horrorizado, tanto com a elevadíssima prevalência de perturbações de humor como com a tolerância que encontrava na sociedade. Segundo apontavam as suas hipóteses, que pouco a pouco se foram demonstrando, a vida moderna, cheia de bem-estar e até de luxos, está a tornar o nosso cérebro menos resistente à frustração, menos grato quanto ao que temos, mais stressado e mais sozinho do que em qualquer outra época da humanidade. Definitivamente, **temos iPads, iClouds e iPhones, mas menos iDeia do que é realmente iMportante e somos menos felizes do que há uns anos.**

De seguida vamos percorrer juntos os segredos do cuidado do cérebro. Como poderá verificar, o caminho para um cérebro saudável é o caminho de uma vida mais longa para o seu cérebro,

Cuide do seu cérebro... e melhore a sua vida

mas também é o caminho de um maior bem-estar emocional. Quando cuida do seu cérebro protege os seus neurónios, mas também melhora a sua vida.