

# Envelhecimento do cérebro: Dez mitos e verdades sobre o assunto



Como qualquer outro órgão do corpo humano, o cérebro também passa por alterações e mudanças ao longo dos anos e envelhece com o tempo. As alterações são não apenas estruturais, mas também funcionais. Nos cérebros idosos, por exemplo, ocorre uma perda de sintonia entre as regiões.

Para esclarecer algumas curiosidades sobre a saúde do cérebro e o envelhecimento cerebral, o Dr. Marcelo Valadares, médico neurocirurgião da Disciplina de Neurocirurgia da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp e do Hospital Albert Einstein elencou alguns mitos e verdades sobre o tema. Veja abaixo:

## **1) O tamanho do cérebro pode diminuir com a idade. VERDADE.**

A redução do volume do cérebro com a idade é comum durante o envelhecimento. Isso se deve à diminuição no número de células, entre elas, os neurônios, que são os principais responsáveis pelo funcionamento do órgão. “Além disto, acontece também uma diminuição das conexões entre os neurônios. Esta alteração do volume cerebral também é chamada de atrofia e pode ser maior ou menor, de acordo com outras condições de saúde, que variam para cada pessoa”, explica o Dr. Marcelo Valadares.

## **2) Exames preventivos podem contribuir para evitar o envelhecimento do cérebro. MITO.**

Até o momento, não existem exames que possam prevenir o envelhecimento do cérebro. As recomendações são relacionadas a prevenção de problemas de saúde. Exames podem ser úteis quando existem alterações neurológicas perceptíveis, como problemas de memória e de atenção.

## **3) Os neurotransmissores - substâncias que levam a informação de um neurônio ao outro ou a um tecido - também sofrem com mudanças durante o envelhecimento. VERDADE.**

Dentro do próprio neurônio a transmissão se dá por meio de energia, como acontece com o sistema elétrico de uma casa, por exemplo. Como os cabos de energia, os neurônios são compridos e podem ter mais que 1 metro de extensão. Entre as células, são os neurotransmissores que se comunicam, passando a mensagem adiante. “Hoje conhecemos mais de 60 tipos de neurotransmissores e, com a idade, a concentração de cada um pode variar; isso pode estar associado a problemas de saúde”, ressalta o neurocirurgião.

## **4) Já existem formas de frear o desenvolvimento das doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson. MITO.**

Infelizmente, ainda não existe uma forma clara de frear processos degenerativos no cérebro, principalmente quando doenças como Alzheimer e Parkinson já foram identificadas. Porém, segundo o neurocirurgião da Unicamp e do Hospital Albert Einstein, existem condições de saúde que podem reduzir o risco do desenvolvimento destas doenças. “Adotar um estilo de vida mais saudável desde cedo, com alimentação balanceada, prática de atividades físicas e evitando o excesso de bebidas

alcoólicas, por exemplo, pode reduzir o risco de doenças neurodegenerativas”, diz o médico.

**5) O estilo de vida de um jovem pode influenciar, no futuro, no envelhecimento do seu cérebro. VERDADE.**

Um cérebro jovem deve ser estimulado e bem cuidado. “A forma como se estimula o cérebro hoje, impacta diretamente no amanhã. O cuidado deve ser físico, mental e emocional, uma vez que as emoções e a cognição estão ligadas às conexões entre os neurônios. Hábitos de vida saudáveis associados a um sono regular, evitando estresse e ansiedade, são cuidados essenciais”, afirma o Dr. Marcelo Valadares.

**6) Pessoas que mantêm hábitos relacionados à atividade intelectual, como ler e estudar, têm uma menor predisposição a desenvolver demência. VERDADE.**

Sim, é verdade: manter vivos hábitos como ler e estudar parecem estar relacionados a um menor risco de desenvolver demências ou, ao menos, de resistir aos sintomas em seu início. O neurocirurgião explica que a principal hipótese para explicar o mecanismo é chamada de reserva cognitiva. “Estudos indicam que, quem estimula o cérebro, teria mais conexões entre seus neurônios e maior capacidade de processamento da informação. Essa reserva seria fundamental diante da morte de neurônios ligada ao envelhecimento ou a doenças, suprimindo a função que seria perdida normalmente”, afirma.

**7) A qualidade do sono é importante para porque o cérebro desliga e, assim, estaremos descansados para o próximo dia. MITO.**

Segundo o Dr. Valadares, o sono de qualidade é um dos principais elementos para manter a saúde do cérebro em dia. “Enquanto dormimos, em vez de ‘desligar’, nosso cérebro inicia um dos seus momentos de maior atividade. Enquanto nossa consciência está ausente e sonhamos, os neurônios processam e arquivam as informações recebidas durante o dia. Além disso, acreditamos que boa parte da ‘limpeza’ de resíduos de atividade cerebral ocorra durante o sono. Esse trabalho noturno é o que garante a qualidade e a limpeza, garantindo que o órgão esteja apto às atividades no próximo dia”, diz o médico.

**8) A prática de atividades físicas que desenvolvam a musculatura corporal também pode contribuir para o cérebro. VERDADE.**

Por mais estranho que pareça, é verdade. Diversas pesquisas apontam que a atividade física moderada está associada com menores índices de atrofia do cérebro. Ou seja: o cérebro de quem faz exercício físico pode ser maior daqueles que não fazem. Pesquisadores também acreditam que isso também signifique um risco menor de doenças neurodegenerativas.

**9) Alimentação desregulada e excesso de álcool podem influenciar diretamente no envelhecimento do cérebro. VERDADE.**

Tanto o consumo excessivo de álcool, quanto açúcares e alimentos processados em excesso podem influenciar o cérebro. Entre mudanças possíveis estão: alterações na capacidade cognitiva em qualquer idade; aumento na atividade inflamatória, afetando especialmente especial pessoas idosas. De acordo com médico da Unicamp, pesquisas apontam que evitar alimentos do tipo em excesso pode preservar a estrutura e as funções cerebrais. No caso do álcool, especificamente, podem ocorrer alterações profundas nos neurotransmissores.

**10) Suplementação com DHA é essencial para prevenção do envelhecimento cerebral. MITO.**

O DHA é um ácido-graxo que faz parte do chamado ômega 3, complexo de 3 tipos diferentes de substâncias muito importantes para o organismo. Ele pode ser obtido por meio do leite materno e de alimentos como óleos de peixes. Porém, a decisão de suplementar ou não DHA além do que já é obtido naturalmente na alimentação, deve ser avaliada caso a caso, com orientação médica e nutricional. “O DHA está presente em nosso corpo e é parte essencial de nosso cérebro, mas ainda não está claro se consumi-lo pode ajudar no funcionamento do organismo. Como dito anteriormente, é importante ressaltar que também não existe, até o momento, uma forma de prevenir o envelhecimento do cérebro”, finaliza o Dr. Valadares.

### ***Sobre o Dr. Marcelo Valadares:***

Dr. Marcelo Valadares é médico neurocirurgião e pesquisador da Disciplina de Neurocirurgia da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp e do Hospital Albert Einstein.

A Neurocirurgia Funcional é a sua principal área de atuação, sendo que o neurocirurgião trabalha em São Paulo e em Campinas. Seu enfoque de trabalho é voltado às cirurgias de neuromodulação cerebral em distúrbios do movimento, cirurgias menos invasivas de coluna (cirurgia endoscópica da coluna), além de procedimentos que envolvem dor na coluna, dor neurológica cerebral e outros tipos de dor.

O especialista também é fundador e diretor do Grupo de Tratamento de Dor de Campinas, que possui uma equipe multidisciplinar formada por médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos e educadores físicos.

No setor público, recriou a divisão de Neurocirurgia Funcional da Unicamp, dando início à esperada cirurgia DBS (Deep Brain Stimulation - Estimulação Cerebral Profunda) naquela instituição. Estabeleceu linhas de pesquisa e abriu o Ambulatório de Atenção à Dor afiliado à Neurologia.

<https://foconoticia.com.br/noticia/6702/envelhecimento-do-cerebro-dez-mitos-e-verdades-sobre-o-assunto> em 03/07/2024 10:28