

# Atividade física na terceira idade pode prevenir encolhimento do cérebro



**A atividade física regular na terceira idade pode ajudar a evitar o encolhimento do cérebro e outros sinais associados à demência, revela um novo estudo.**

A pesquisa foi feita pela Universidade de Edimburgo, na Escócia, e analisou dados de 638 pessoas com 70 anos que foram submetidas a exames cerebrais.

Os resultados mostraram que aqueles que eram fisicamente mais ativos tiveram menor retração do cérebro do que os que não se exercitavam.

Por outro lado, os que realizavam atividades de estimulação mental e intelectual, como fazer palavras cruzadas, ler um livro ou socializar com os amigos, não tiveram efeitos benéficos em relação ao tamanho do cérebro, constatou o estudo, publicado na revista *Neurology*.

## **Deterioração**

A ciência já provou que a estrutura e funcionamento do cérebro se deterioram com o passar dos anos.

Também são inúmeros os registros na literatura médica de que o cérebro tende a encolher com o envelhecimento.

Tal encolhimento está ligado a uma perda de memória e das capacidades cerebrais, dizem as pesquisas.

Os estudos têm mostrado que as atividades sociais, físicas e mentais podem contribuir para a prevenção desta deterioração.

No entanto, até agora não tinham sido realizados amplas pesquisas com imagens cerebrais para observar essas mudanças na estrutura do cérebro e seu volume.

Segundo o estudo, que levou três anos para ser concluído, o médico Alan Gow e sua equipe pediram aos participantes que levassem um registro de suas atividades diárias.

No final desse período, quando completaram 73 anos, os participantes passaram por scanners de ressonância magnética para analisar as mudanças no cérebro.

Depois de levar em conta fatores como idade, sexo, saúde e inteligência, os resultados mostraram que a atividade física estava "significativamente associada" com a menor atrofia do tecido cerebral.

"As pessoas de 70 anos que fizeram mais exercício físico, incluindo uma caminhada, várias vezes por semana, apresentaram uma retração menor do cérebro e outros sinais de envelhecimento da massa cerebral do que aqueles que eram menos ativos fisicamente", explicou Grow.

"Além disso, nosso estudo não mostrou nenhum benefício real no tamanho do cérebro com a participação em atividades mental e socialmente estimulantes, como observado por imagens em scanners de ressonância magnética durante os três anos de estudo", acrescentou.

Segundo o pesquisador, a atividade física foi também associada a um aumento no volume de massa cinzenta.

Esta é a parte do cérebro onde se originam as emoções e percepções. Em estudos anteriores, essa região está relacionada à melhora da memória de curto prazo.

Quando os cientistas analisaram o volume de substância branca, responsáveis pela transmissão de mensagens no cérebro, descobriram que as pessoas fisicamente ativas tinham menos lesões nessa área do que as que se exercitavam menos.

## **Causas**

Embora estudos anteriores já tenham mostrado os benefícios do exercício para prevenir ou retardar a demência, ainda não está claro os motivos por que isso acontece.

Os pesquisadores acreditam que as vantagens da atividade esportiva podem estar ligadas ao aumento do fluxo de oxigênio no sangue e de nutrientes para o cérebro.

Mas uma outra teoria é que, como o cérebro das pessoas encolhe com a idade, elas tendem a se exercitar menos e, assim, acabam tendo menos benefícios.

**“Embora nós não possamos dizer que a atividade física é o fator causal deste estudo, nós sabemos que o exercício na meia idade pode reduzir o risco de demência futura”**

- Simon Ridley

Seja qual for a explicação, dizem os especialistas, os resultados servem para comprovar que o exercício físico é benéfico para a saúde.

"Este estudo relaciona a atividade física à redução dos sinais de envelhecimento do cérebro, sugerindo que o esporte é uma forma de proteger a nossa saúde cognitiva", disse Simon Ridley, da entidade Alzheimer's Research no Reino Unido.

"Embora não possamos dizer que a atividade física é o fator causal deste estudo, nós sabemos que o exercício na meia idade pode reduzir o risco de demência futura", acrescentou.

"Vai ser importante acompanhar tais voluntários para ver se essas características estruturais estão associadas com maior declínio cognitivo nos próximos anos", disse.

"Também será necessário mais pesquisas para saber detalhadamente sobre por que a atividade física está tendo esse efeito benéfico", afirmou.

Já o professor James Goodwin, da organização Age UK, que financiou a pesquisa, disse: "Este estudo destaca novamente que nunca é tarde para se beneficiar dos exercícios, seja uma simples caminhada para fazer compras ou um passeio no jardim", concluiu.

"É crucial que, se o fizermos, permanecer ativo à medida que envelhecem", acrescenta.

Fonte: [http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2012/10/121024\\_atividade\\_fisica\\_cerebro\\_lgb.shtml](http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2012/10/121024_atividade_fisica_cerebro_lgb.shtml)