

Um ano de caminhadas regulares faz seu cérebro ficar dois anos mais jovem



Um estudo mostra que fazer três **caminhadas** de 40 minutos, em ritmo acelerado, durante a semana pode fazer o **cérebro crescer e rejuvenescer**.

Segundo o trabalho, que contou com a participação de 120 homens e mulheres de 55 a 80 anos, a caminhada é capaz de aumentar o tamanho do hipocampo, centro da memória no cérebro que é uma das primeiras regiões a serem afetadas pela doença de *Alzheimer*.

Normalmente, o cérebro encolhe com a idade. Mas exames realizados nos participantes após um ano de caminhadas mostraram que as principais regiões cerebrais - inclusive o hipocampo - haviam crescido até 2%.

DOIS ANOS A MENOS

De acordo com os pesquisadores, esse crescimento equivale a voltar o ponteiro do relógio do cérebro em dois anos, uma mudança que eles consideram uma enorme melhora. Um outro grupo que havia sido convidado para fazer uma série simples de exercícios de alongamento ao longo do ano teve as mesmas regiões do cérebro encolhidas em 1,5%.

Os resultados foram apresentados na conferência anual da Associação Americana para o Avanço da Ciência (AAAS), nos Estados Unidos.

Ao jornal *Daily Mail*, o líder da pesquisa afirmou que o exercício pode não ser uma pílula mágica contra a demência, mas parece ser uma das melhores maneiras de manter a mente afiada. "Você não precisa de atividade física altamente vigorosa para ver esses efeitos", acrescentou Kirk Erickson, da Universidade de Pittsburgh.

QUANTO ANTES, MELHOR

O pesquisador também observou que o cérebro permanece modificável após os 50 anos. Ainda que haja encolhimento e declínio na **capacidade cognitiva**, parece que isso não é tão inevitável quanto se pensava.

Segundo Erickson, aliar atividade física e exercícios mentais, como resolver quebra-cabeças, pode ser uma boa ideia para preservar o cérebro. Claro que quanto antes a pessoa incluir os hábitos na rotina, melhor. Mas ele salientou que nunca é tarde demais para começar.

Fonte: UOL

