



## Memória e Cognição

A cognição humana é uma capacidade extremamente desenvolvida e quase ilimitada. Engloba raciocínio matemático, linguagem, emoção, motivação, percepção e tudo o que nos faz ser o que somos, o que nos caracteriza como seres humanos individuais.

A memória é uma faculdade cognitiva extremamente importante pois é base para a aprendizagem e caracteriza cada indivíduo como um ser único. É o que nos insere dentro da sociedade juntamente com a linguagem, por isso é muito difícil estabelecer fronteiras entre linguagem, como parte integrante do conceito cognitivo e memória. Para termos memória é necessário ter linguagem. Isto pode ser confirmado se pensarmos nas crianças que ainda não adquiriram linguagem verbal. Se perguntarmos a qualquer pessoa se ela é capaz de relatar fatos de sua vida aos 2 anos de idade, muito provavelmente, iremos receber uma resposta negativa. Isto porque a linguagem e o aprendizado estruturam grande parte da memória.

## Perda de Memória

Além da perda de memória que se observa durante o envelhecimento natural do indivíduo, existem doenças neurológicas que perturbam o funcionamento cerebral e têm como consequência alterações das funções superiores.

Dentre as patologias que mais comumente podem comprometer a memória, temos a demência, uma doença degenerativa do cérebro, causada por uma perda acelerada de neurônios. Afeta, sobretudo a memória, mas também o raciocínio, orientação, linguagem, comportamento e afetos. Estas dificuldades acontecem mais rapidamente e com maior gravidade do que no envelhecimento natural, interferindo significativamente na capacidade para desenvolver atividades do cotidiano.

Existem vários tipos de demência: **doença de Alzheimer, demência vascular, demência frontal, demência associada à doença de Parkinson**, entre outras.

Em determinadas situações, que não são doenças, o funcionamento da memória pode também ficar alterado. Por exemplo:

- Cansaço
- Insônia
- Angústia / Stress
- Fome / Jejum
- Barulho / Ruído
- Surdez / Problemas de Visão
- Dor
- Álcool
- Drogas
- Uso de alguns medicamentos

O uso de alguns suplementos pode minimizar a perda de memória e cognição relacionadas à algumas doenças e também decorrentes do envelhecimento natural.

Uma delas é a **FOSFATIDILSERINA** um fosfolípido essencial para a saúde cerebral porque promove a utilização de glicose pelo cérebro. A glicose é o principal combustível do nosso sistema nervoso, cerca de 20% da glicose do nosso corpo é utilizada somente pelo cérebro. Os tecidos cerebrais, são particularmente ricos em fosfatidilserina. À medida que envelhecemos diminui a quantidade deste fosfolípido nas células. Vários estudos têm demonstrado que a fosfatidilserina aumenta o metabolismo nas células do cérebro, melhorando a memória, a concentração, a capacidade de aprendizagem e de tomar decisões. A fosfatidilserina pode reduzir o risco de demência e a disfunção cognitiva nos idosos.

Outra substância importante é a **PREGNENOLONA**, um hormônio que, no corpo, naturalmente, é sintetizado a partir do colesterol e é essencial para o funcionamento apropriado de todas as nossas funções cerebrais. Com a idade, a pregnenolona diminui drasticamente, conduzindo aos efeitos degradantes do envelhecimento. Vários estudos mostram

uma melhora significativa na capacidade de aprendizagem e memória, bem como do desempenho psicomotor. Também é utilizada para aumentar a resistência ao estresse, devido ao seu efeito regulador sobre a atividade de córtico-suprarenais, e para aliviar a dor e outros sintomas associados à artrite reumatóide.

Uma boa alimentação também é fundamental para a conservação da memória. Algumas vitaminas como a tiamina (vitamina B1), o ácido fólico e a cianocobalamina (vitamina B12) são importantes para o metabolismo dos neurotransmissores envolvidos no processo da memória, devendo ser utilizados, de preferência, a partir de produtos naturais, como cereais, frutas e vegetais.

A água também é muito importante pois ajuda a manter os sistemas da memória em bom funcionamento, especialmente em pessoas mais idosas. A desidratação pode levar à confusão mental e outros transtornos de pensamento.

## **Como melhorar a memória**

Existem muitas técnicas para melhorar a memória, entre as quais exercícios mentais regulares, além dos cuidados com a alimentação e o uso de suplementos.

Afim de alcançar tal objetivo é muito importante:

- **Estimular a memória**, utilizando ao máximo a capacidade mental. Aprender coisas novas estimulam a atividade dos neurotransmissores.

- **Prestar atenção**, focalizando a atenção nas informações mais importantes a serem retidas pelo cérebro.

- **Relaxar**. É preciso deixar de lado a tensão e o nervosismo para o uso pleno da memória.

- **Associar fatos à imagens**.

- **Visualizar imagens**.

- **Qualidade do sono**. O sono deve ser suficiente para o descanso do cérebro. Durante o sono, o cérebro se desconecta dos sentidos, processa e armazena dados reunidos no decorrer do dia. A insônia leva a um estado de fadiga crônica e prejudica a habilidade de concentração e armazenamento de informações.

Portanto, para que se obtenha o pleno funcionamento, conservação e melhora da memória, o ideal é mantê-la sempre ativa, tendo a boa alimentação e os hábitos saudáveis como aliados!

*Por Cláudia Bergamini Ferragut CRF 15727 – Farmacêutica Responsável pela Artpharma Fórmulas Oficiais Ltda. e pelo Centro de Estudos Artpharma*