

Pesquisas revelam que conexões sinápticas são mantidas e modeladas dependendo do seu uso, a consequência é que um cérebro usado bastante, e de maneiras bastante variadas, terá uma maior riqueza de boas conexões disponível para o seu uso alternativo. Então observou-se que quanto mais reservas de conexões diferentes existem em um cérebro, mais chance ele tem de achar caminhos alternativos quando lesionado. Facilitando com isso a sua recuperação.

"Um aumento de um ponto na atividade cognitiva corresponde a uma redução de 33% no risco de doença de Alzheimer"

Journal of the American Medical Association

The Bronx Aging Study, publicado no New England Journal of Medicine e liderado pelo Dr. Joe Verghese, um neurologista, acompanhou quase 500 pessoas por mais de 20 anos, observando o que elas realmente fazem em seu cotidiano e qual é a relação entre tais escolhas e a saúde do cérebro. A pesquisa mostrou que as pessoas que participavam pelo menos quatro vezes por semana de atividades mentais estimulantes, como jogos interativos e dança, tinham uma probabilidade de 65 a 75% maior de permanecerem em boa forma do que aqueles que não realizavam essas atividades. O Dr. David Bennett, no Rush University medical Center, chegou recentemente a uma conclusão parecida, depois de seguir mais de 2.000 pessoas durante vários anos. Ao longo do tempo do estudo, 132 pessoas do grupo morreram. nenhuma delas tinha sido diagnosticada com Alzheimer ou teve sequer um leve declínio cognitivo. Mas 36% apresentavam no cérebro os emaranhados de fibras e as placas características de Alzheimer - apenas não tinham sintomas! Essas pessoas aparentemente tinham acumulado reservas cerebrais suficientes para não mostrar sinais clínicos da doença, o que significa que tinham boas habilidades de pensar apesar do Alzheimer já instalado.

http://www.cerebromelhor.com.br/reservas_funcionais.asp