

O cérebro, como alguns bons vinhos, fica melhor com o tempo. Bem diferente do corpo, cuja vitalidade começa a declinar já antes dos 30 anos, a mente atinge seu ápice a partir dos 40 anos. E segue assim até bem depois dos 60 anos — muito além do que se imaginava. Recentes pesquisas internacionais derrubam completamente antigas teses arraigadas sobre a perda da capacidade cerebral e revelam que a meia idade é, de fato, a melhor idade. Pelo menos para o cérebro.

— Há alguns declínios modestos no cérebro na meia idade, mas há grandes ganhos — afirma a jornalista Barbara Strauch, de 56 anos, editora de ciência do “New York Times”, que reuniu no recém-lançado “O melhor cérebro da sua vida” (Ed. Zahar) os novos estudos sobre o assunto. — De uma forma geral, podemos dizer que, sim, como os vinhos, o cérebro melhora com o tempo.

Todo mundo que já passou dos 40 anos sabe que a tendência a esquecer fatos corriqueiros do dia a dia é recorrente. Não lembrar de nomes ou de onde foram deixadas as chaves, por exemplo, é muito comum. Uma lentidão maior para aprender novas tecnologias também não é rara, bem como uma maior tendência à distração. Entretanto, segundo os novos estudos, os ganhos são bem maiores do que tais perdas. O cérebro se torna mais competente e talentoso com o tempo, lidando melhor com diferentes informações e emoções e, principalmente, na solução de problemas.

Uma pesquisa da Universidade de Stanford, feita com 118 pilotos, com idades variando dos 40 aos 69 anos, revelou que os mais velhos foram mais eficientes que os mais novos para evitar colisões aéreas num simulador de voo. Eles levaram mais tempo para aprender a operar o equipamento, mas se saíram melhor no que era, de fato, importante: evitar um acidente e manter o avião no ar. Isso ocorre porque, conforme envelhecemos, passamos a usar áreas maiores do cérebro, garantindo mais eficiência no resultado.

— O cérebro é plástico e segue mudando, não no sentido de ficar maior, mas no de permitir maior complexidade e compreensão mais profunda das situações — sustenta Kathleen Taylor, da St. Mary’s College, da Califórnia, em entrevista ao “New York Times”. — Como adultos, podemos não aprender tão rápido, mas estamos programados para esse novo passo no desenvolvimento.

Estudos de memorização de palavras revelaram que os jovens adultos usam apenas a parte direita do lobo frontal para resgatar as palavras. Os mais velhos, entretanto, usam ambos os lados.

Mas não é só o aumento do uso das áreas do cérebro que explica por que o ápice da mente se dá depois dos 40. Cientistas demonstraram também que a produção de mielina (a substância que reveste os neurônios) continua a aumentar conforme avançamos na meia idade, estimulando a capacidade

de de processamento das células nervosas. A experiência acumulada com os anos, claro, também conta.

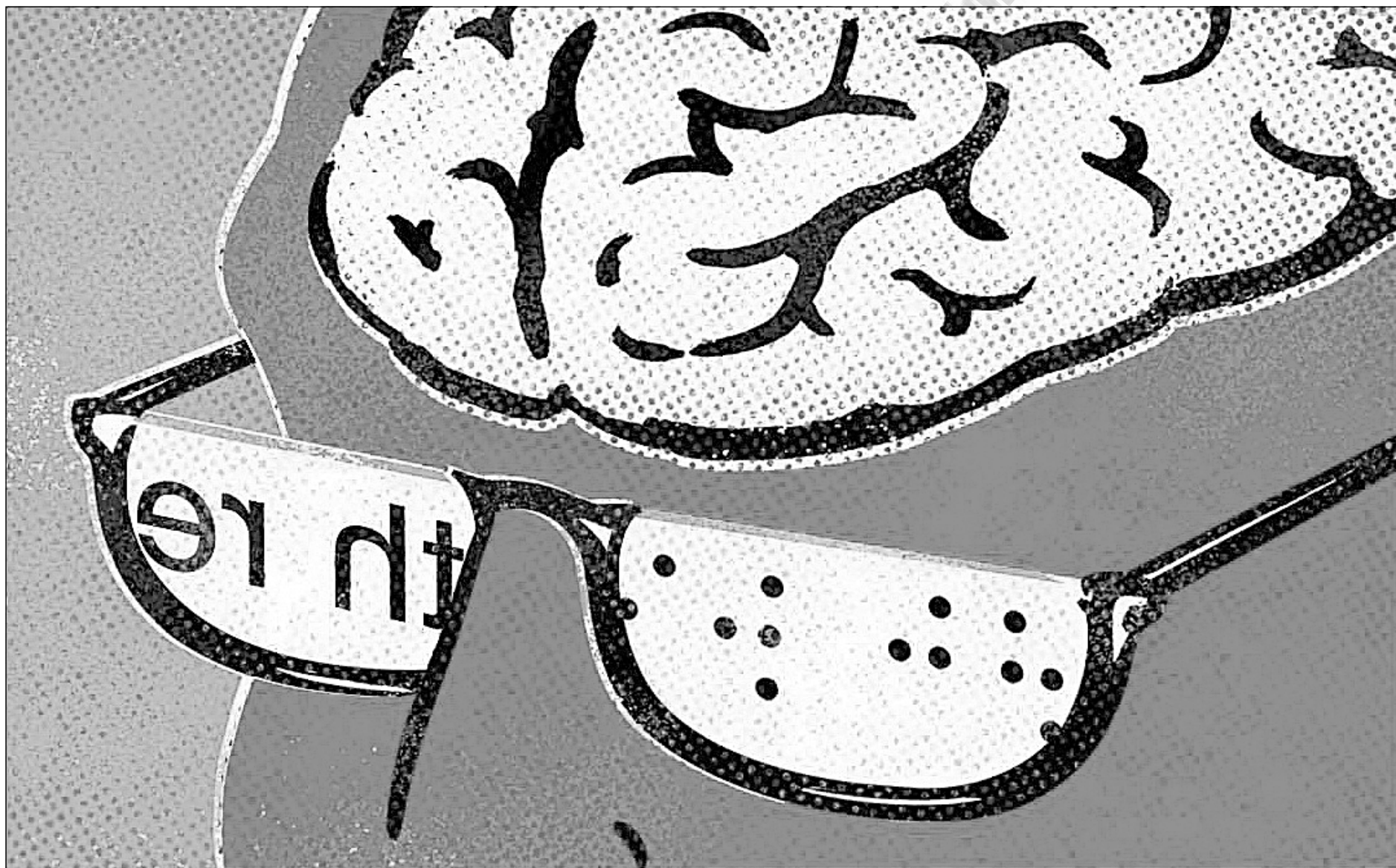
— Devemos lembrar que a experiência se acumula em nossos cérebros na forma de novas conexões entre as células nervosas e as suas diferentes regiões — afirma Barbara, em entrevista por email. — Com o aumento das conexões, passamos a ter uma visão mais ampla, a avaliar melhor uma situação, perceber a essência de um argumento e, de fato, resolver problemas com mais facilidade.

Depressão não é mais frequente na velhice

• Os novos estudos reunidos, pela primeira vez, no livro, apresentam uma visão completamente diferente do envelhecimento cerebral da que se tinha até agora. Segundo a autora, isso ocorre porque o estudo específico desse período da vida, a meia idade (que hoje vai dos 40 até os 68 anos), é um campo novo de

A melhor idade do cérebro

Estudos revelam que o ápice mental se dá a partir dos 40 anos, muito depois do imaginado



O CÉREBRO DA MEIA IDADE é mais competente para resolver problemas complexos, como revelam novos estudos, devido ao maior número de conexões e experiências

pesquisa, que se expande à medida que a expectativa de vida aumenta. Hoje, nos países desenvolvidos, ela ultrapassa facilmente os 80 anos. Na análise de Barbara, é preciso mudar nossa visão da meia idade.

— Nos permitimos sermos envelhecidos pela cultura e compramos a ideia de que cada ano traz apenas declínio. Essa cultura precisa mudar porque estamos desperdiçando cérebros muito bons e saudáveis. — diz Barbara. — Acrescentamos mais 30 anos à nossa expectativa de vida e não paramos um minuto para pensar sobre o que fazer com esses anos todos. A maioria quer um significado na vida, quer trabalhar, e aqueles que se aposentam cedo passam por uma fase de transição muito difícil se não conseguem achar outra paixão para ocupá-los por 30 anos. Precisamos repensar como vivemos nossas vidas.

Outros estudos apresentados no livro, dessa vez na área da psicologia, revelam que a chamada crise da meia idade é um mito. Ao contrário do que se imagina, os mais velhos não são mais deprimidos que os mais jovens; ao contrário, eles tendem a ser mais

serenos. Ou seja, para quem se mantém saudável, a meia idade pode ser um período dos mais ricos e proveitosos da vida, segundo a autora. Mas o que fazer para não esquecer o nome de alguém ou o lugar onde as chaves foram deixadas?

— Um truque bom é adicionar alguma informação visual ao nome (que se quer lembrar) — sugere Barbara. — Algumas pessoas colocam as chaves em lugares bem inusitados mesmo, para que a parte visual do cérebro registre o fato. Para lembrar da lista de compras, por exemplo, podemos relacionar cada item a um lugar da casa. O pão na cama, o leite no armário. Quando chegamos ao supermercado, basta visualizar cada parte da casa e nos lembramos: é a informação visual. O truque do alfabeto também funciona quando não conseguimos lembrar de um nome. Seguindo todas as letras, o nome acaba surgindo.

Além disso, como lembra Barbara, vivemos em meio à moderna tecnologia.

— Temos sorte. Se não conseguirmos lembrar de alguma coisa, é só “dar um google”. ■