

Superando o Alzheimer

Superando o Alzheimer



Um guia baseado em pesquisa fácil de seguir para as escolhas simples e de baixo custo que dão ao leitor o poder de reduzir o risco de desenvolver a doença de Alzheimer e a demência; retardar a progressão da doença; e atenuar os sintomas e melhorar o bem-estar.

Superando o Alzheimer

Um guia baseado em pesquisa fácil de seguir para as escolhas simples e de baixo custo que dão ao leitor o poder de reduzir o risco de desenvolver a doença de Alzheimer e a demência; retardar a progressão da doença; e atenuar os sintomas e melhorar o bem-estar.

Por Jideon F. Marques

© Copyright 2023 Jideon Marques - Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a a, erros, omissões ou imprecisões.

Conteúdo

Introdução

PARTE UM: Por que todo mundo precisa ser mais esperto que o Alzheimer

Capítulo 1: Seu cérebro na doença de Alzheimer

Capítulo 2: Avalie seu risco de Alzheimer

PARTE DOIS: Prescrições para enganar o Alzheimer

Capítulo 3: S = Inteligência Social

Capítulo 4: M = Inteligência Refeição

Capítulo 5: A = Inteligência Aeróbica

Capítulo 6: R = Resiliência Inteligente

Capítulo 7: T = Esperteza para treinar seu cérebro

Capítulo 8: S = Inteligência do Sono

PARTE TRÊS: Seu plano personalizado para superar o Alzheimer

Capítulo 9: Três semanas para uma vida inteira de saúde

Capítulo 10: Receitas Inteligentes para o Cérebro

CAFÉ DA MANHÃ

Smoothie de Semente de Linhaça

Smoothie de Framboesa-Banana-Aveia

Salada de Berry com Maracujá

Muesli de Nozes

Cereal Quente com Maçãs e Tâmaras

Panquecas ou waffles multigrãos

Frittata de Cogumelos e Pimentão

Omelete de Espinafres e Queijo de Cabra

Corrida Verdes de Verão

fritada de abobrinha

ALMOÇOS

salada de brócolis

Salada de espinafre com grão de bico

Salada de Espinafre, Batata Doce e Shiitake

Salada Mediterrânea com Edamame

Salada de grãos mistos com hortelã

Salada de Salmão Grelhado

Sanduíche de salada de frango ao curry

Sanduíche de atum e cenoura em pão de centeio

Wraps de Alface com Salmão e Funcho

Sanduíches de Bolo de Salmão

Sanduíches de sardinha aberta

JANTAR

Sopa De Frango Ao Curry

Sopa de Cock-a-Leekie com Couve

Fraldinha Assada

Envoltórios de Carne com Alface

Bolo de carne recheado com espinafre

Paella de Lentilhas e Arroz com Amêijoas

Salmão escalfado com molho de endro de pepino

Vieiras Grelhadas ao Curry

Frite Bok Choy, Tofu e Cogumelos

Refogado de Brócolis, Cenoura e Cogumelos

Macarrão com queijo e espinafre

Macarrão tailandês com castanha de caju e legumes fritos

LADOS

Couve de Bruxelas Frutada

Salada Quente de Batata e Feijão Lima

Salada de Repolho Napa com Molho de Amendoim

Verduras mistas refogadas com groselhas secas

Batatas Novas com Nori

SOBREMESAS

Biscoitos recheados com gotas de chocolate

Fondue de Chocolate

Compota de figo, maçã e canela

Figos frescos com framboesas e creme de rosas

Abacaxi e Kiwis com Creme de Gingersnap

gelo de romã

Capítulo 11: Rotinas de Fitness Inteligentes para o Cérebro

Capítulo 12: Jogos Inteligentes para o Cérebro

Recursos de inteligência cerebral

Introdução

Se você pegasse um livro como este há 20 anos, encontraria pouca esperança entre as capas. Naquela época, muitos cientistas acreditavam que a demência (uma perda perceptível do funcionamento mental causada pelo mal de Alzheimer ou qualquer outra doença cerebral) era uma consequência natural e inevitável do envelhecimento.

Por volta dos 40 ou 50 anos, pensava-se, você começaria a ter “momentos de velhice” moderados, como perder ocasionalmente os óculos de leitura ou as chaves do carro. Nos seus 60 e 70 anos, você descobriria cada vez mais que entrou em uma sala, mas esqueceu o porquê. Talvez, durante as conversas, você perdesse a linha de raciocínio. Novas tarefas, como aprender a programar a televisão, dariam dor de cabeça. Se você tivesse a sorte de viver até os 80 e 90 anos, sua mente continuaria a se desfazer. Os membros da sua família pareceriam estranhos. Eventualmente, você não se lembraria mais do autocuidado básico e da higiene pessoal. Em última análise, você morreria de infecções como pneumonia ou escaras.

A única coisa que o impediria de morrer de complicações da demência: morrer primeiro de doença cardíaca, câncer ou alguma outra doença.

Bem, estou feliz em informar que tudo isso mudou dramaticamente para melhor. Mais de 73.000 trabalhos de pesquisa sobre causas e tratamentos para demência foram publicados nos últimos 20 anos. Isso dá uma média de 10 jornais por dia.¹Nos últimos anos, graças ao desenvolvimento da ressonância magnética funcional (fMRI, para abreviar), conseguimos espiar dentro do cérebro humano enquanto as pessoas ainda estão vivas, estudando a atividade cerebral em tempo real. Esta nova ferramenta levou a vários desenvolvimentos científicos empolgantes que mudaram nossa

compreensão do envelhecimento do cérebro e também da doença de Alzheimer, a causa mais comum de demência. Agora sabemos que:

Nossos cérebros são notavelmente resistentes. Eles não estão parados no tempo. Em vez disso, eles são capazes de se manter e se reparar, um fenômeno que chamamos de plasticidade. É por isso que algumas vítimas de derrame eventualmente se recuperam e recuperam a capacidade de falar e se mover. Seus cérebros constroem novas conexões, reaprendendo como formar palavras e como mover os músculos afetados. Isso é particularmente verdadeiro se fornecermos ao nosso cérebro o que ele precisa para concluir essas importantes tarefas de manutenção. Assim como um sistema rodoviário de última geração precisa de trabalhadores de manutenção, asfalto novo e equipes de construção ocasionais para mudar continuamente para melhor, nossos cérebros precisam de um ambiente rico com estimulação social, cognitiva e física. Outsmarting Alzheimer irá mostrar-lhe como criar o ambiente ideal para a manutenção contínua do cérebro.

Cérebros velhos podem desenvolver novas células. O tamanho do seu cérebro é, em parte, determinado pelo número de células cerebrais (também chamadas de neurônios) que ele contém. Se novas células cerebrais são criadas no mesmo ritmo em que as células mais velhas morrem, o volume do cérebro permanece constante. Se as células morrem mais rápido do que as células são criadas, o cérebro encolhe e a saúde cognitiva diminui. O que é preciso para impedir que o cérebro encolha à medida que envelhecemos? Exercício, uma dieta saudável, uma vida social rica, bons hábitos de sono e uma combinação de outros Brain Smarts sugeridos em Outsmarting Alzheimer's. Essas estratégias podem proteger seu cérebro, mesmo se você for geneticamente predisposto a desenvolver a doença de Alzheimer. Quando pesquisadores da Cleveland Clinic, em Ohio, usaram máquinas de fMRI para escanear os cérebros de 100 homens e mulheres com histórico familiar de doença de Alzheimer,² Outra pesquisa descobriu que um estilo de vida saudável, semelhante ao que sugerimos em Outsmarting Alzheimer, pode até aumentar o volume do hipocampo em 1 a 2 por cento ao longo de um ano.³ Isso é importante porque o hipocampo é a região do cérebro mais afetada pela doença de Alzheimer.

Quando mudamos nosso estilo de vida para melhor, nossos cérebros também mudam para melhor. Passei os últimos 25 anos pesquisando a doença de Alzheimer, primeiro na Harvard Medical School e depois na University of California, Santa Barbara. Como neurologista, tratei pacientes que já foram diagnosticados com a doença de Alzheimer ou que correm o risco de desenvolvê-la. Durante esse tempo, observei o desenrolar de fascinantes tendências de pesquisa. Por um lado, os estudos frustraram nossas esperanças repetidamente quando se trata de encontrar um medicamento de prescrição ou tratamento tecnológico para a doença de Alzheimer. Por outro lado, um vasto e crescente corpo de pesquisa mostra que os hábitos de vida – o que você come, se você se exercita, como você dorme, a qualidade de suas conexões sociais, o que você faz para amortecer o estresse,

Risco é um termo estatístico que descreve suas chances de contrair uma doença. Todos nós corremos algum risco de desenvolver a doença de Alzheimer, mas alguns