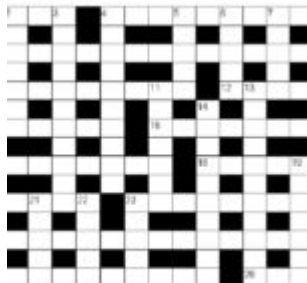


Palavra cruzada é bom para o cérebro?

escrito por Universo e Cultura



Segundo o professor Pedro Calabrez (Diretor da Neurovox), se alguém pratica palavra cruzada poderá melhorar bastante a capacidade mental, o cérebro fica saudável, inclusive o protege de doenças como o Alzheimer, mantendo o cérebro ativo e impõe desafios, fazendo você se interessar por coisas novas.

Se alguém nunca fez palavras cruzadas, será uma ótima experiência. Mas se esta pessoa já realiza há muito tempo e faz de maneira automática, a pessoa já se habituou e não está mais desafiando o cérebro.

O professor aconselha a buscar uma nova atividade para trazer inovações e desafios ou aumentar o nível de dificuldade da palavra cruzada.

A questão principal é que muitos talvez cometem este erro, é achar que pelo fato de jogar um jogo da memória, quebra-cabeça, dama ou palavra-cruzada, irão colher melhorias para o cérebro, quando na verdade, isto é temporário se não for desafiador.

Algumas dicas super importantes para manter a saúde do cérebro e protegê-lo:

1 – Dormir por um tempo suficiente e com qualidade. É necessário entender que cada ser humano tem uma quantidade de horas adequadas para dormir e que são necessárias, levando em conta a rotina e a idade. O Dr Drauzio Varella (médico,

oncologista, cientista e escritor brasileiro) costuma indicar que o indivíduo que não sabe quantas horas deve dormir por dia, deve separar um dia na semana que possa dormir sem intromissões, sem despertador e reparar a quantidade de horas que dormiu naturalmente.

Há muitos casos em que a ansiedade, depressão, entre outras questões costumam se agravar devido a falta de um bom sono.

2 – Atividade física regular, especialmente aeróbica.

3 – Uma boa alimentação saudável, principalmente rica em frutas, verduras e legumes.

• Autor: Eduardo Henrique Costa.

Edição: Pedro H. Kershaw.