

Pastile-minune, pentru tinere de minte

Cum îi spunea medicamentului ăla grozav cu care ne îndopam temeinic în prag de examene, înainte de 1989? Dacă și-o mai face încă efectul, sigur ne vom aminti. A, da, lecitină! Ei bine, uitați de actuala lecitină din soia nemodificată genetic, ca și de suplimentele „memo” pe bază de ginkgo biloba! S-a demonstrat că două pastiluțe banale, pe care le luăm împotriva durerilor, febrei sau a hipertensiunii, ne pot revigora memoria cât ai zice „pește”! Potrivit Daily Mail, paracetamolul, unul dintre cele mai utilizate analgezice, poate contribui la îmbunătățirea memoriei și la reducerea nivelului de stres. Studiile de laborator arată că paracetamolul declanșează eliberarea de serotonină, neurotransmițător responsabil cu reglarea stării de spirit și care poate avea un efect indirect asupra memoriei afectate de stres. În plus, paracetamolul activează o zonă din creier implicată în procesul de învățare, memorare și soluționare a problemelor. Un experiment recent realizat în Suedia a demonstrat că nivelul de agitație la oamenii care suferă de demență s-a redus cu 17% pe o perioadă de opt săptămâni după ce acestora le-a fost administrat paracetamol în doză mare. Publicația britanică Daily Mail menționează și alt tratament antiuitare, la fel de ieftin și la îndemână: cel pe bază de guanfacină, folosită uzual pentru reglarea tensiunii arteriale. Cercetări recente efectuate la Universitatea americană Yale din New Haven, Connecticut, au dovedit că medicamentul poate fi luat preventiv, pentru a nu avea probleme cu pierderile de memorie. Specialiștii au făcut această descoperire pornind de la teste realizate pe maimuțe. Acestea trebuiau să localizeze o amenințare într-un joc pe calculator conceput special pentru ele. Animalele mai tinere țineau minte locația amenințării pentru până la 5 secunde, în schimb maimuțele mai bătrâne nu reușeau să păstreze această informație decât pentru



aproximativ 2 secunde. Memoria activă se bazează pe conexiunile realizate între celulele nervoase din zona cortexului prefrontal. Aceste conexiuni sinaptice au funcția de a menține „amintirile vii”, însă odată cu vârsta respectivele sinapse se răresc, iar amintirile sunt păstrate mai greu. Dar guanfacina a intensificat semnificativ procesul ținerii de

minte la maimuțele bătrâne, acestea ajungând la performanțe specifice primatelor mai tinere. Cercetătorii de la Yale au început deja testele pe oameni. Prof. Amy Arnsten susține că în viitorul apropiat vom lua guanfacină sau un medicament similar, începând cu vârsta a doua, pentru a ne menține memoria proaspătă cât mai mult timp.(T.V.)