

### **13. Recunoașteți primele semnale**

Problemele de memorie nu sunt primul semnal de alarmă. Puteți constata un declin în aprecierea distanței, de exemplu puteți dori să apucați un pahar, dar eșuați în a-l prinde bine. Rezolvarea unui puzzle sau cititul unei hărți pot, de asemenea, să vă producă probleme. Pierderea simțului mirosului poate fi și el un semnal. La fel, repetarea aceleiași întrebări sau punerea în locuri improprii a lucrurilor personale (de exemplu, a cheilor în frigider).

### **14. Dieta mediteraneană**

Studiile arată că mâncarea din Grecia, Italia și Liban este realmente o hrană pentru creier. Urmând această dietă - bogată în legume cu frunze verzi, pește, fructe, nuci, legume, ulei de măsline și puțin vin - vă reduceți la jumătate riscul de Alzheimer.

### **15. Obezitatea la vârsta medie**

Un studiu a arătat că persoanele obeze au cu 8% mai puțin țesut cerebral, iar persoanele supraponderale - cu 4% mai puțin decât oamenii cu greutate normală. În plus, scăderea volumului creierului se produce în zone ce reprezintă ținte ale bolii Alzheimer și care sunt esențiale pentru planificare, memoria pe termen lung, atenție și funcții de execuție și de control al mișcărilor. Deci, atenție la greutate! În mod ciudat, obezitatea după vârsta de 70 de ani nu sporește riscul de Alzheimer.

### **16. Asigurați-vă un bun somn de noapte**

Somnul are surprinzătoare puteri de protecție a creierului contra pierderilor de memorie. Cercetările au arătat că dormitul în medie 5 ore sau mai puțin în timpul nopții este corelat cu o mare creștere a grăsimii visceral-abdominale, care poate conduce la diabet și obezitate și în final la Alzheimer. Recurgeți la perioade scurte de somn (ațipiri) și la tratamente în caz de insomnii.

### **17. Asigurați-vă un larg cerc social**

Interacțiunea cu prietenii și cu familia pare să crească eficiența creierului. El își formează rute de comunicare alternative, care șuntează conexiunile deteriorate de boala Alzheimer. Deci întâlniți-vă adesea cu cei dragi și extindeți-vă rețeaua socială. Cu cât este mai puternică rezerva creierului pe care o construiți în decursul vieții, cu atât este mai probabil să fiți feriți de Alzheimer.

### **18. Rezolvați stresul**

Când sunteți stresat, corpul eliberează hormoni denumiți corticosteroidi, care vă salvează în caz de criză. Dar reacțiile la stresul declanșat de evenimente zilnice - cum ar fi

frustrarea la locul de muncă, problemele în trafic sau cele financiare - pot fi periculoase. În timp, acest stres poate distruge celulele cerebrale și suprima creșterea unor noi. Și evenimentele traumatizante bruște - moartea cuiva drag sau o schimbare majoră a stilului de viață, cum ar fi pensionarea - pot conduce la un sever stres psihologic care precede demența. Antidepresivele, tehnicile de relaxare și alte forme de terapie pot limita efectele negative.

### **19. Atenție la dantură**

Persoanele cu afecțiuni ale danturii și gingiilor tind să prezinte rezultate scăzute la teste de memorie și cognitive, conform cercetătorilor din SUA, care au descoperit că infecția responsabilă de bolile gingivale eliberează toxine ce migrează spre zonele din creier responsabile cu memoria. În consecință, spălătul pe dinți, folosirea aței dentare și prevenirea bolilor gingivale pot ajuta la menținerea acuității memoriei.

### **20. Asigurați-vă suficientă vitamină B12**

Cercetători de la Oxford University au descoperit că o carență a acestei vitamine afectează creierul prin fragmentarea mielinei, scutul de protecție cu conținut gras din jurul neuronilor. După vârsta de 40 de ani trebuie să se administreze zilnic 500-1000 milicentigrame de vitamină B12. Dacă vă confrunțați cu o inexplicabilă scădere a memoriei sau oboseală, verificați o posibilă insuficiență a vitaminei B12.

### **21. Oțet la orice**

Există largi evidențe că oțetul reduce factorii de risc ce pot conduce la scăderea memoriei, respectiv glicemia mare, rezistența la insulină și creșterea în greutate. Cercetători din Phoenix (Arizona) au observat în cadrul studiilor că elementele acide potențează efectele de scădere a glicemiei. Studiile au arătat, de asemenea, că ele pot ține în frâu apetitul și consumul de alimente, prevenind astfel creșterea în greutate. Apelați la oțet, adăugați-l la salate, consumați-l cu lingura,

chiar adăugați-l la un pahar cu apă de băut.

### **22. Verificați-vă ochii**

Dacă vă păstrați o vedere bună pe măsură ce înaintați în vârstă, riscul de a suferi de demență scade cu 63%. Nu este clar cum stimulează problemele de vedere apariția demenței, dar o vedere afectată face dificilă participarea la activități mentale cum ar fi cititul, ca și la activități practice și sociale ce încetinesc declinul cognitiv.

### **23. Consumați curry**

Pudra de curry conține condimentul galben-portocaliu numit turmeric (șofran de India) bogat în curcumină, despre care se știe că stopează deteriorarea memoriei. Curcumina blochează acumularea și distruge plăcile amiloide (depozite identificate în creierul suferinzilor) care produc boala Alzheimer. Este recomandat a se consuma curry de 2-3 ori pe săptămână, în special curry galben.

### **24. Controlul glicemiei**

Studiile arată că riscul de Alzheimer este de 2-3 ori mai mare la diabetici, iar cu cât diabetul se instalează mai curând, cu atât este mai mare pericolul. Unii experți denumesc boala Alzheimer "diabetul creierului". Cele două afecțiuni au cauze similare - obezitatea, hipertensiunea, colesterol ridicat, dietă bogată în grăsimi și zaharuri, activitate fizică scăzută, precum și glicemie ridicată.

### **25. Beți mai mult ceai**

Frunzele de ceai au un bogat conținut de compuși capabili să stopeze deteriorarea neuronilor. Un antioxidant deosebit din ceaiul verde poate bloca toxicitatea beta-amiloidei, care omoară celulele creierului. Faceți-vă un obicei din a bea ceai negru și ceai verde. Nu adăugați lapte, întrucât reduce cu 25% activitatea antioxidantă a ceaiului.

