

MENTE EM FOCO:

SETE HÁBITOS DIÁRIOS PARA UMA SAÚDE CEREBRAL ÓTIMA SEGUNDO UM NEUROLOGISTA

◆ Daniel Amen* ◆

A busca por uma vida feliz, saudável e mentalmente ágil é um objetivo comum a muitos de nós. Embora o foco costume recair sobre a saúde física, a saúde cerebral é igualmente crucial. Daniel Amen, um renomado neurologista, enfatiza que a manutenção da saúde cerebral vai além do exercício físico e envolve uma abordagem holística. Em seus estudos, Amen identifica sete hábitos diários que são fundamentais para cultivar um cérebro saudável, ágil e resiliente, contribuindo significativamente para a qualidade de vida global.

AJUSTE ALIMENTAR

A primeira dica envolve a alteração da dieta. Amen alerta contra a prática comum de entrar e sair de dietas, uma inconsistência que pode impactar negativamente o cérebro. Em vez disso, ele sugere a adoção de uma alimentação equilibrada, rica em carboidratos

com baixo índice glicêmico, fibras, gorduras saudáveis e proteínas. A ingestão adequada de água é também um componente essencial para manter o cérebro hidratado e em plena forma.

MOVIMENTO E SAÚDE CEREBRAL

A importância do exercício regular é o foco da segunda dica. Amen ressalta o erro de sacrificar a atividade física em períodos de agenda cheia. O exercício não só reduz os níveis de estresse, mas também, promove um aumento do fluxo de oxigênio, sangue e nutrientes para o cérebro. A variação nos tipos de exercícios também é aconselhada para manter diferentes partes do cérebro ativas e engajadas.

PAZ INTERIOR

Manter a tranquilidade e a paz interior é o terceiro hábito. A prática da meditação surge como

um recurso valioso para aquietar um cérebro ansioso, oferecendo benefícios de redução de estresse e aprimoramento do foco e clareza mental.

MENTE POSITIVA

A quarta recomendação é a eliminação dos pensamentos negativos. Amen encoraja um questionamento profundo deles. Identificar e transformar as perspectivas negativas em abordagens mais positivas e construtivas é essencial para a saúde cerebral.

HARMONIA SONORA

Na quinta dica, a música clássica é destacada como um meio de melhorar o foco e as habilidades sociais. As composições de Mozart, por exemplo, são apontadas como facilitadoras da concentração e do desempenho em atividades variadas.

RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS

Amen sugere como sexto hábito passar tempo com pessoas positivas. Evitar a influência de indivíduos negativos e cultivar relacionamentos saudáveis e edificantes pode contribuir para um equilíbrio químico cerebral positivo e um bem-estar mental aprimorado.

ADQUIRIR CONHECIMENTO

A última dica enfatiza o aprendizado contínuo. Dedicar uma parte do dia para adquirir novos conhecimentos não só quebra a monotonia como também mantém o cérebro revitalizado e estimulado.

Seguindo essas práticas, de acordo com Amen, é possível cultivar um cérebro saudável e resiliente, preparado para enfrentar os desafios da vida com clareza, foco e vitalidade.●

***Daniel Amen** é neurocientista clínico, psiquiatra e diretor da Amen Clinic. É especialista em mal de Alzheimer, distúrbio do déficit de atenção e imagiologia cerebral. É um conferencista de renome internacional e autor de diversos *best-sellers*.



Imagem: TheCatEmpire Studio / Adobe Stock