5 passos simples para maximizar a saúde do cérebro é um componente importante do programa de redução de risco de demência da Austrália Alzheimer, seu cérebro assuntos e sublinha a saúde preventiva como medidas podem beneficiar a saúde do cérebro.

Ele mostra como cuidar da sua saúde do cérebro e tem sido desenvolvido pelo Austrália Alzheimer baseada em evidências de pesquisa publicados.

Sendo o cérebro saudável é particularmente importante, uma vez que você chegar a idade média, como é quando as mudanças começam a ocorrer no cérebro.

Para levar uma vida saudável do cérebro você precisa cuidar de seu cérebro, seu corpo e seu coração - quanto mais cedo melhor. A investigação científica sugere que levar uma vida saudável do cérebro pode reduzir o risco de desenvolver demência mais tarde na vida de uma pessoa.

No entanto não existem garantias, como demência ainda não pode ser evitada ou curada mas provas faz mostrar que as pessoas pode reduzir seu risco para demência e outras doenças crônicas como diabetes, doenças cardíacas e câncer, através da adopção de estilos de vida saudáveis.

Pense em seu cérebro como sendo num pedestal e que seu papel é proteger o bem mais precioso, certificando-se de está bem nutrido com escolhas de boa nutrição ao apreciar os benefícios da atividade física e desafios mentais.

É nunca é tarde demais para mudar para um estilo de vida mais saudável. Você não precisa de começar a fazer programas de treinamento do cérebro novos caros também - embora eles podem ser úteis - muito do que você precisa fazer para gozar de saúde de bom cérebro são coisas simples que você pode facilmente fazer em sua vida cotidiana para reduzir o risco de demência.

Primeiro passo - [Cuidar de seu coração](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=pt&a=http%3A%2F%2Fwww.yourbrainmatters.org.au%2F5-simple-steps%2Fstep-1-look-after-your-heart)

Etapa dois - [Ser fisicamente ativo](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=pt&a=http%3A%2F%2Fwww.yourbrainmatters.org.au%2F5-simple-steps%2Fstep-2-do-some-kind-of-physical-activity)

Passo três - [Mentalmente, desafie seu cérebro](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=pt&a=http%3A%2F%2Fwww.yourbrainmatters.org.au%2F5-simple-steps%2Fstep-3-mentally-challenge-your-brain)

Etapa quatro - [Siga uma dieta saudável](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=pt&a=http%3A%2F%2Fwww.yourbrainmatters.org.au%2F5-simple-steps%2Fstep-4-follow-a-healthy-diet)

Passo cinco - [Atividade de Desfrute social](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=pt&a=http%3A%2F%2Fwww.yourbrainmatters.org.au%2F5-simple-steps%2Fstep-5-enjoy-social-activity)

[O que mais você pode fazer para evitar a demência](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=pt&a=http%3A%2F%2Fwww.yourbrainmatters.org.au%2F5-simple-steps%2Fwhat-else-can-you-do-to-avoid-dementia)

**ETAPA 1 - OLHAR ATRÁS DO SEU CORAÇÃO**

[](http://www.yourbrainmatters.org.au/5-simple-steps/step-1-look-after-your-heart)

**O que é bom para seu coração é bom para seu cérebro.**

Muitas pessoas não estão cientes da relação entre a saúde do coração e a saúde do cérebro, é por isso que gostamos de dizer, 'o que é bom para seu coração é bom para seu cérebro'.O risco de desenvolver demência parece aumentar como resultado de condições que afetam o coração ou os vasos sanguíneos, particularmente quando estas ocorrem na meia-idade.

Eles incluem:   
[Pressão arterial elevada(o link é externo)](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=pt&a=http%3A%2F%2Fwww.yourbrainmatters.org.au%2Fbrain_health%2Fevidence%2Fblood_pressure)  
[Colesterol elevado(o link é externo)](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=pt&a=http%3A%2F%2Fwww.yourbrainmatters.org.au%2Fbrain_health%2Fevidence%2Fcholesterol)  
[Diabetes tipo 2(o link é externo)](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=pt&a=http%3A%2F%2Fwww.yourbrainmatters.org.au%2Fbrain_health%2Fevidence%2Fdiabetes)  
[Obesidade(o link é externo)](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=pt&a=http%3A%2F%2Fwww.yourbrainmatters.org.au%2Fbrain_health%2Fevidence%2Fbody_weight)

Pesquisas indicam que a ter diabetes, colesterol alto ou pressão arterial elevada e não tratá-los de forma eficaz, podem danificar os vasos sanguíneos no cérebro, afetando a função cerebral e habilidades de pensamento. A obesidade é associada com aumento do risco de demência e outras doenças como hipertensão arterial, diabetes e doença vascular.

Não tratada pressão alta, especificamente na meia-idade tem sido associado com um risco aumentado de doença de Alzheimer. Promissora, tratamento da pressão arterial de meia-idade foi encontrado para reduzir o risco de demência. Pressão arterial elevada em idade avançada não é visto para aumentar o risco de doença de Alzheimer, mas é indesejável em qualquer idade.

Tratamento de pressão alta, colesterol alto, diabetes e obesidade é necessário para a saúde de bom coração e é provável que também proteger a saúde do cérebro. São todas as condições que são facilmente identificadas e tratável.

É importante ter controlos regulares e seguir o Conselho do seu profissional de saúde.

Fumar aumenta o risco de doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, câncer e outras doenças. Estudos têm mostrado que os fumantes têm uma chance maior de desenvolver demência do que pessoas que não fumam. Não há nenhum nível seguro de tabagismo.

Se você fuma, procure ajuda médica em maneiras de ajudá-lo a desistir, especialmente porque parece que o aumento do risco reduz uma vez que você faz. A Fundação Nacional do coração da Austrália diz que não há evidência clara de uma rápida diminuição do risco cardiovascular após a cessação do tabagismo e que parar de fumar pode reduzir rapidamente o risco de doença cardíaca e derrame (a Fundação Nacional do coração, o papel de política: tabaco e doenças cardiovasculares, 2007).

[Segundo passo: Fazer alguma atividade física](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=pt&a=http%3A%2F%2Fwww.yourbrainmatters.org.au%2F5-simple-steps%2Fstep-2-do-some-kind-of-physical-activity)

**PASSO 2 - FAZER ALGUM TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA**

[](http://www.yourbrainmatters.org.au/5-simple-steps/step-2-do-some-kind-of-physical-activity)

**Você sabia?**

**Exercício mesmo moderado como caminhar mostrou ser bom para a saúde do cérebro.**

Agora, mais do que nunca, há fortes evidências de que atividade física regular está associada com melhor função do cérebro e redução do risco de declínio cognitivo e demência. Exercício dá nosso cérebro um impulso saudável.

Atividade física aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro, estimula o crescimento de células do cérebro e as conexões entre eles e é associada com maior volume cerebral. Reduz o risco de hipertensão arterial, obesidade, diabetes e colesterol alto, que são associados com um risco aumentado de declínio cognitivo e demência.

Há alguma evidência que sugere que as pessoas que não fazem atividade física regular têm um risco aumentado de desenvolver demência. Ainda não está claro quanto e quantas vezes nós deve exercer especificamente para reduzir o risco de demência.

Recomendamos seguir as [Diretrizes nacionais de atividade física(o link é externo)](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=pt&a=http%3A%2F%2Fwww.health.gov.au%2Fpaguidelines" \t "_blank). Para adultos com idades entre 18-64, as diretrizes recomendam:

* Fazer qualquer atividade física é melhor do que não fazer nada. Se você atualmente não faz nenhuma atividade física, comece fazendo alguns e gradualmente para a quantidade recomendada.
* Ser ativo na maioria, de preferência todos, dias a cada semana.
* Acumular 150 a 300 minutos (2 ½ a 5 horas) de atividade física de intensidade moderada, ou 75 a 150 minutos (1 horas de ¼ a 2 ½) de atividade física de intensidade vigorosa, ou uma combinação equivalente de actividade moderada e vigorosa, a cada semana.
* Fazer pelo menos 2 dias por semana atividades de fortalecimento muscular.

Você precisa entrar o hábito do exercício e uma vez que você faz, você vai saber por que você esperou tanto tempo. Exercício faz-nos sentir bem e é uma ótima atividade para desfrutar com amigos.

Passo três- [Mentalmente, desafie seu cérebro](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=pt&a=http%3A%2F%2Fwww.yourbrainmatters.org.au%2F5-simple-steps%2Fstep-3-mentally-challenge-your-brain)

**PASSO 3 - MENTALMENTE DESAFIE SEU CÉREBRO**

[](http://www.yourbrainmatters.org.au/5-simple-steps/step-3-mentally-challenge-your-brain)

**Que tal jogos de treinamento do cérebro?**

**Há uma série de jogos de treinamento cerebral disponível no mercado. Alguns destes foram mostrados para conduzir a algumas melhorias nas funções cerebrais que foram concebidos para treinar. No entanto, eles não ainda foram mostrados para reduzir o risco de demência.**

Manter seu cérebro ativo é importante para mantê-lo funcionando bem.

Os cientistas descobriram que o desafiar o cérebro com novas actividades ajuda a construir novas células cerebrais e reforçar as conexões entre eles. Isso ajuda a dar o cérebro mais 'reserva' ou 'backup' para que ele possa lidar melhor e continuar a trabalhar corretamente se quaisquer células do cérebro são danificadas ou morrem.

Exercício mental pode também proteger contra a acumulação de danificar as proteínas no cérebro de pessoas com doença de Alzheimer.

Medida que envelhecemos, tendemos a preferir fazer as coisas que sempre fizemos, tarefas que estamos familiarizados com.. - e isso é compreensível - mas os benefícios do cérebro por ter que enfrentar algo não sabe.

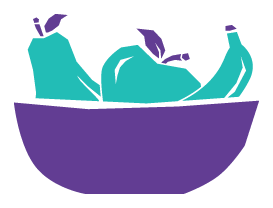
Pode ser aprender uma nova língua, ocupando um esporte novo, fazendo um curso de algo que você sempre quis fazer - nada mesmo, enquanto ele está aprendendo alguma coisa nova.Desafie-se muitas vezes e continuar a aprender coisas novas ao longo da vida.

Níveis mais elevados de atividade mental ao longo da vida estão consistentemente associados com melhor função do cérebro e redução do risco de declínio cognitivo e demência.

Importante para as pessoas mais velhas ou aposentadas, aumento da atividade mental complexo mais tarde na vida é associado com um menor risco de demência, que é uma boa notícia para aqueles que são capazes de trabalhar para além da idade da reforma.

[Quarto passo - siga uma dieta saudável](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=pt&a=http%3A%2F%2Fwww.yourbrainmatters.org.au%2F5-simple-steps%2Fstep-4-follow-a-healthy-diet)

**PASSO 4 - SIGA UMA DIETA SAUDÁVEL**

[](http://www.yourbrainmatters.org.au/5-simple-steps/step-4-follow-a-healthy-diet)

**Se você bebe álcool, mantê-lo a não mais que dois drinques padrão em qualquer dia.**

Seu cérebro precisa de uma gama de nutrientes para funcionar corretamente. Evidências sugerem que uma dieta saudável e equilibrada pode ajudar a manter a saúde do cérebro e funcionalidade, mas mais pesquisa é necessária para entender se há alimentos específicos que podem ser capazes de reduzir o risco de demência.

Vários estudos têm encontrado que uma alta ingestão de gorduras saturadas, tais como aqueles encontrados em carnes, fritou alimentos e comida take-away e gorduras trans, freqüentemente encontraram em tortas, bolos, bolos, biscoitos e bolos estão associados com aumento do risco de demência.Então o que você come pode afetar o cérebro.

Um plano de alimentação que inclui uma maior ingestão de poliinsaturadas e monoinsaturadas ou 'gorduras boas', tais como aqueles encontrados nos peixes e azeite de oliva, é associado com um risco reduzido de demência. Alimentos que são ricos em antioxidantes tais como tomates, pinto e feijão, nozes pecã, amoras, mirtilos e laranjas também parecem ser bons para a saúde do cérebro.

Os ácidos graxos ômega 3, como as contidas em peixes oleosos e nozes, pode reduzir a inflamação no cérebro e promovem o crescimento de novas células cerebrais. Alguns estudos têm demonstrado uma associação entre o consumo de peixe maior e menor risco de demência.

Siga o[Nacionais orientações dietéticas(o link é externo)](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=pt&a=https%3A%2F%2Fwww.nhmrc.gov.au%2Fguidelines%2Fpublications%2Fn55) comendo uma variedade de alimentos, incluindo verduras, frutas, peixe, grãos, nozes, leguminosas (feijões, ervilhas e lentilhas) e carne magra.Reduza os alimentos ricos em gorduras saturadas, incluindo o total de gordo produtos lácteos, alimentos fritos e sobremesas.

E o álcool?

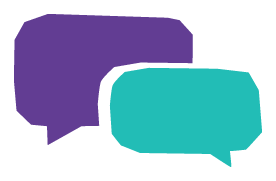
Ao longo do tempo, beber grandes quantidades de álcool pode aumentar o risco de desenvolver demência. Na verdade, há um tipo de demência que pode se desenvolver em qualquer pessoa que bebe regularmente quantidades excessivas de álcool ao longo de vários anos.

Luz para moderar o consumo de álcool pode ser associado com um risco reduzido de demência. Os benefícios do consumo moderado incluem reduzir a inflamação, aumentando o colesterol bom e aumentar o fluxo de sangue do cérebro, os quais têm efeitos positivos sobre a saúde do cérebro.

Consulte o [Australian diretrizes para reduzir riscos para a saúde, consumo de álcool.(o link é externo)](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=pt&a=http%3A%2F%2Fwww.nhmrc.gov.au%2Fguidelines%2Fpublications%2Fds10" \t "_blank)

[Passo 5 - Desfrute de atividade social](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=pt&a=http%3A%2F%2Fwww.yourbrainmatters.org.au%2F5-simple-steps%2Fstep-5-enjoy-social-activity)

**PASSO 5 - DESFRUTE DE ATIVIDADE SOCIAL**

[](http://www.yourbrainmatters.org.au/5-simple-steps/step-5-enjoy-social-activity)

**Apanha com família e amigos para manter seu cérebro ativo.Melhor ainda, ter mais de pé.**

A maioria de nós é seres sociais e geralmente prefere a companhia de outros, ao invés de existir isoladamente. Sempre é muito mais divertido fazer as coisas com outras pessoas, compartilhar experiências, como ir ao cinema ou um concerto, decolar em uma viagem em algum lugar ou descobrir um novo restaurante.

Para ajudar a cuidar de sua saúde do cérebro, é importante ser social com pessoas cuja companhia você desfrutar e de maneiras que lhe interessam.

Engajamento social foi encontrado para ter benefícios para outros saúde fatores relacionados ao cognitivo funcionamento, tais como depressão e condição vascular. É mentalmente estimulante e pode contribuir para a construção de reserva cerebral que então contribui para um menor risco de demência.

A pesquisa sugere que atividades sociais que envolvem a atividade mental e atividade física como dança e equipe de esportes, por exemplo, fornecer ainda maior benefício para a saúde do cérebro e reduzindo o risco de demência.

[O que mais você pode fazer para evitar a demência?](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=en&to=pt&a=http%3A%2F%2Fwww.yourbrainmatters.org.au%2F5-simple-steps%2Fwhat-else-can-you-do-to-avoid-dementia)

**O QUE MAIS VOCÊ PODE FAZER PARA EVITAR A DEMÊNCIA?**

[](http://www.yourbrainmatters.org.au/5-simple-steps/what-else-can-you-do-to-avoid-dementia)

**Sempre protege a cabeça. Não importa qual sua idade, a cabeça precisa ser protegida como pesquisa indica que o traumatismo craniano grave pode aumentar o risco de demência.**

**Evitar ferimento da cabeça**

Um ferimento grave na cabeça, com perda de consciência, está associado com um risco maior de desenvolver demência. Isto não significa que você obterá a demência se sofreu uma grave lesão na cabeça, mas o risco é maior, em média, do que alguém que não sofreu um.

É essencial usar sempre protecção adequada da cabeça ao fazer certas actividades como montar uma bicicleta ou motocicleta, patins e jogar alguns esportes como futebol, futebol e boxe. E lembre-se de jogar pelo seguro ao usar escadas e evitar quedas.

**Gerenciar a depressão**

A depressão pode também ser associado com um risco maior de desenvolver demência. Evidências emergentes sobre os efeitos físicos que depressão pode ter sobre o cérebro.

É claramente vital para identificar e tratar a depressão.Prevenção de novos episódios de depressão pode ser útel para a saúde do cérebro. Tratamento eficaz está disponível, então você deve nunca hesite em consultar um profissional de saúde para o Conselho.