

Preocupações com a memória: uma reflexão **www ojogos com br** português do Brasil

Assim como muitas pessoas que estão envelhecendo, me encontro pensando sobre 7 meu cérebro. Se eu perco meus óculos ou tenho dificuldade **www ojogos com br** me lembrar de um nome, é apenas esquecimento comum 7 ou algo mais preocupante?

Por que, pensei, preciso que minha esposa me lembre do que estamos fazendo para seu aniversário? Por 7 que não me lembro se travei a porta principal? Por que não enviei esse email que tanto preciso de uma 7 resposta?

Eu não penso imediatamente **www ojogos com br** demência. Mas olhe, escrevi a palavra, e não há como negar que está no fundo 7 da minha mente. Há quase um milhão de pessoas vivendo com a condição no Reino Unido; cerca de 6 milhões 7 nos EUA; dezenas de milhões **www ojogos com br** todo o mundo, incluindo a China, a Índia, a Finlândia, a Austrália e o 7 Azerbaijão... Minha mãe assistiu à **www ojogos com br** melhor amiga desenvolver a doença e, **www ojogos com br** seguida, desenvolveu a si mesma.

Em seguida, está 7 o declínio cognitivo leve (DCL), às vezes conhecido como declínio cognitivo, o que pode dificultar a concentração, lembrar e aprender 7 coisas, raciocinar ou encontrar as palavras certas. O melhor que se pode dizer sobre o DCL é que não há 7 garantia de que ele terminará **www ojogos com br** demência – o que geralmente envolve um acúmulo de proteínas no cérebro e/ou um 7 fluxo sanguíneo restrito, possivelmente como resultado de um acidente vascular cerebral.

O DCL não piora sempre; às vezes ele pode mesmo 7 ser revertido, já que as causas incluem distúrbios do sono, pressão arterial baixa, perda auditiva e constipação grave.

Você precisará ver 7 um médico para ser diagnosticado com DCL, mas algumas das descrições soam muito familiares. "As pessoas com DCL geralmente têm 7 dificuldade **www ojogos com br** se lembrar de coisas tão bem quanto costumavam", diz o site da Alzheimer's Society. "Outros descrevem mais uma 7 'neblina cerebral' **www ojogos com br** que se sentem incapazes de pensar claramente."

Eu gostaria de não pensar nisso **www ojogos com br** um dia **www ojogos com br** que 7 acordei completamente sóbrio, mas me sinto como se tivesse estado bebendo toda a noite. Já esqueci as chaves que precisava 7 para o trabalho e quase perdi um compromisso porque peguei o trem errado.

Ainda assim, finalmente cheguei ao Centro de Cérebro 7 de Aston **www ojogos com br** Birmingham, onde, como parte da minha jornada para viver até 100, estou programado para colocar minha cabeça 7 **www ojogos com br** um capacete gigante de metal que se assemelha a um secador de cabelo antiquado de salão. "Meg" – oficialmente 7 um escâner MEG ou magnetoencefalografia – é usado para medir os campos magnéticos produzidos pela atividade elétrica no cérebro. O 7 dispositivo é tão sensível que ela se senta **www ojogos com br** um quarto blindado e os visitantes devem remover tudo o que 7 seja metálico, desde anéis a relógios a cintos. Tenho uma coroa **www ojogos com br** um molar, e embora não possa retirá-lo, tenho 7 que declará-lo para que o especialista que analisará meus padrões cerebrais possa fazer as devidas permissões.

O Meg é usado principalmente 7 para estudar epilepsia infantil, dislexia, autismo e transtorno do déficit de atenção/hiperatividade, mas por algumas horas por semana ele é 7 tomado por uma empresa chamada MYndspan, que examina os cérebros dos preocupados como eu, bem como

pacientes [www ojogos com br](#) recuperação de 7 lesões cerebrais e atletas envolvidos [www ojogos com br](#) esportes de contato. Um primeiro exame custará £600, mas você pode ver por que 7 apelaria a um boxeador profissional ou jogador de rugby, que regularmente arrisca concussão ou pior.

Ele não lhe dirá tudo o 7 que deseja saber sobre a *estrutura* do cérebro – para isso, provavelmente desejará um MRI ou um TC – mas 7 fornecerá um instantâneo de [www ojogos com br](#) função. O MYndspan descreve a avaliação inicial como a "avaliação de base" [www ojogos com br](#) relação à 7 qual você pode medir quaisquer alterações futuras.

Os resultados do escaneamento começam a chegar. O cross no meio da tela se 7 divide [www ojogos com br](#) dois, se funde e se separa novamente. Eu fecho os olhos e os abro, preocupado [www ojogos com br](#) ter adormecido. 7 Eu começo a contar segundos, tentando descobrir quanto tempo já estou aqui e, [www ojogos com br](#) cerca de 300, Worthen anuncia que 7 chegamos ao ponto médio. Alguma forma de teste estava revelando que estava tendo dificuldade [www ojogos com br](#) me concentrar ou contar.

Em casa, 7 aguardando os resultados, faço outros dois testes de cognitivos online, de uma terapeuta de trauma cerebral e da Food for 7 the Brain Foundation, o último baseado na avaliação usada [www ojogos com br](#) clínicas de memória do NHS. Não há varredura neste momento, 7 apenas mais jogos de tela e perguntas sobre meu estilo de vida e saúde. Eles são todos mais longos do 7 que o MYndspan, com o Food for the Brain se concentrando muito mais na dieta. Patrick Holford, o fundador da 7 instituição de caridade, está ansioso para enfatizar o papel das vitaminas B, vitamina D e ácidos graxos omega-3 na prevenção 7 da demência. Eu me confundo um pouco com algumas das perguntas. Era o B6 ou o B12 que comecei a 7 tomar há alguns meses? Não, estou bastante seguro de que foi vitamina D. Tenho dificuldade [www ojogos com br](#) me lembrar de coisas?

Então, 7 o que diz o veredicto?

Em primeiro lugar, o MYndspan. Há uma maneira de dizer isso sem soar insuportavelmente arrogante, mas 7 tenho um cérebro funcionalmente jovem. Com base nos resultados do Meg, [www ojogos com br](#) "idade funcional" é de 45,2 anos – 15 7 anos e meio a menos que [www ojogos com br](#) idade cronológica. Isso é tão encorajador quanto soa, de acordo com Ben Dunkley, 7 chefe científico do MYndspan. Danos físicos podem fazer com que um cérebro pareça mais jovem, ele diz, "mas acho que 7 no seu caso, sem histórico de lesões cerebrais e coisas assim, isso é uma boa medida". Quanto à minha cognitiva 7 geral, conforme mensurado por esses jogos do iPad e classificado [www ojogos com br](#) relação a outros homens de 55 a 64 anos, 7 estou "dentro do intervalo médio", exceto [www ojogos com br](#) duas áreas [www ojogos com br](#) que sou "excepcional" – concentração e habilidade gramatical. Nada, estou 7 feliz [www ojogos com br](#) ver, está abaixo da média.

É uma história semelhante da Natalie Mackenzie: "médio" [www ojogos com br](#) 11 áreas, "acima da média" 7 [www ojogos com br](#) uma – habilidade gramatical ou razão verbal. "Atividades cotidianas associadas à razão verbal", aprendo, incluem "descrever um item claramente 7 [www ojogos com br](#) um texto para que seu parceiro possa pegá-lo de uma loja de conveniência". É legal saber quem é o 7 culpado quando não há leite no frigorífico.

A Food for the Brain, enquanto isso, classifica a minha função cognitiva [www ojogos com br](#) 80,87, 7 [www ojogos com br](#) comparação com uma média esperada de 54,2. "Você se apresentou ou acima da média [www ojogos com br](#) suas idades", explica. "Isso 7 sugere que você não está mostrando os problemas iniciais de função cognitiva que podem ser um sintoma de problemas cognitivos 7 futuros e doença de Alzheimer." Essas são minhas ênfases, mas não me desculpo por elas.

"É uma pontuação muito boa para 7 [www ojogos com br](#) idade", confirma Holford. Este teste, que foi tomado por mais de 400.000 pessoas, tem limitações – não é ótimo 7 para qualquer um com dislexia ou autismo, por exemplo – mas é mais provável que subestime a função cognitiva do 7 que exagerá-la.

Há mais boas notícias sobre minha classificação de risco de demência. "Acerca de 89% da demência é, www.ojogos.com.br nossa 7 opinião, essencialmente prevenível", diz Holford. Isso é uma mensagem frequentemente esquecida. Certamente, ela continua escorregando da minha mente. "A demência não 7 é uma parte natural do envelhecimento", nos lembra a Alzheimer's Society. Mesmo aos 80, há apenas uma chance www.ojogos.com.br seis 7 de desenvolver demência, de acordo com a instituição de caridade Dementia UK.

A Food for the Brain lista oito fatores de 7 risco que são pelo menos parcialmente controláveis – tudo, desde a dieta à sono e níveis de atividade – e 7 classifica cada um deles de verde (baixo) a vermelho (alto), via amarelo (pequeno) e laranja (significativo). Cinco de meus fatores 7 estão verdes; o restante é amarelo. "Isso mostra que há algumas áreas com espaço para melhoria", diz Holford, que acabou 7 de lançar uma ferramenta chamada Cognição para incentivar os usuários a mudar seu comportamento. Como o MYndspan, a Food for 7 the Brain incentiva você a testar

Contate-nos: Dúvidas, críticas ou sugestões são bem-vindas!

Estamos ansiosos para ouvir de você! Se você tiver perguntas, comentários ou sugestões para nossa equipe, por favor, entre www.ojogos.com.br contato conosco utilizando as informações abaixo:

Método de contato Informações de contato

Telefone 0086-10-8805-0795

E-mail sportingbet.casino@bônus

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: www.ojogos.com.br

Palavras-chave: www.ojogos.com.br - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-09-29