

Antrenează-ți creierul!

Cochetezi cu perspectiva pensiei, dar ai planuri pentru încă cel puțin 50 de ani de acum încolo? Asigură-te că mintea ta e pregătită să țină pasul cu tine. De Diana-Florina Cosmin

Câte frunze avea cel de-al treilea copac din al doilea șir de pe partea stângă a ecranului? Care e diferența de intonație între „arsă” și „rasă”? Nu, nu sunt jocuri copilărești, ci exerciții din programul științific „Fitness pentru creier”, dezvoltat de compania Posit Science, a celebrului neurolog american Michael Merzenich.

JOCURI PENTRU CREIER. Deși multe întrebări pot părea absurde la prima vedere, testele au dovedit că folosirea regulată a programului, ce se vinde în format CD, poate îmbunătăți cu până la 131% viteza cu care creierul procesează sunetele și îți poate „întineri” memoria cu 10 ani. Sună bine, nu?

Medicul neurolog Mircea Oșanu (69 de ani), care a rămas foarte activ și după ce s-a pensionat și lucrează în regim de colaborare la Centrul Medical Medsana, nu are dubii în privința necesității unei activități mentale susținute, chiar și la vârste înaintate. Mai mult, indiferent de vârstă, o minte activă este o minte sănătoasă. Fie că activitatea o reprezintă șahul, „fitnessul” cu sunete și cuvinte al lui Michael Merzenich sau, pur și simplu, socializarea. „La noi încă nu există comunități unde pensionarii să se poată întâlni pentru a discuta și a nu se mai simți singuri”, explică Oșanu drama multor oameni în vârstă, pe care pensia îi deconectează de la realitatea înconjurătoare și îi închide într-o lume a lor. „Un om izolat ajunge să își piardă vocabularul... ce alt semn mai clar de deteriorare a funcțiilor cognitive?”, explică Oșanu, doctor în medicină, cu o experiență de aproape 50 de ani ca medic, din care doisprezece ca șef al secției de neurologie de la Spitalul Elias.

ANTRENAMENT COMPLET. De fapt, nu trebuie să aștepti bătrânețea pentru a face exerciții de memorie. „Antrenamentul” minții trebuie să înceapă din tinerețe și se află în strânsă legătură cu

întreținerea generală a organismului, de la aspectele alimentare până la mișcarea fizică. Mircea Oșanu, la rândul său pensionar activ, mărturisește că nu mai folosește mașina personală decât pentru deplasări în afara Bucureștiului, preferând să meargă kilometri întregi pe jos. „Obosesc foarte tare uneori, dar mișcarea este esențială pentru organism, iar pentru oamenii în vârstă mersul pe jos este cel mai la îndemână sport.” Unde mai pui că te scutește și de consumul nervos, inherent în traficul rutier bucureștean.

Deși mulți medici recomandă ședințe la sală, cu greutate moderate, chiar și pentru vârstnici, doctorul Oșanu se arată rezervat, recomandând un îndrumător specializat, cel puțin în primele ședințe. Din punctul său de vedere, cel mai bun „instrument de fitness” îl reprezintă un animal de companie, care transformă plimbările de dimineață și de seară într-un obicei sănătos și obligatoriu. Pentru cei care nu au nepoți ori un animal de casă pe care să îl plimbe în parc, orice ieșire trebuie să devină un prilej de a merge pe jos.

REGULA MODERAȚIEI. Alimentația joacă, de asemenea, un rol-cheie. Chiar dacă organismul are nevoie de toate tipurile de nutrienți, foarte recomandate sunt legumele și fructele, carnea albă (mai ales pentru oamenii în vârstă), peștele (inclusiv cel gras), lactatele și, în general, orice aliment în cantități moderate. „Eu sunt adeptul principiilor anglosaxone: un mic dejun consistent, un prânz lejer și o cină frugală. Niciodată o singură masă pe zi!”, argumentează Oșanu nevoia de a respecta un echilibru al meselor zilnice. Uleiul de măsline trebuie să înlocuiască pe cât posibil uleiul de floarea-soarelui și, un obicei pe care românii trebuie să și-l însușească, „prima mișcare la masă nu trebuie să fie presărea unei lingurițe de sare peste mâncare”, remarcă el. Excesul de alcool și de dulciuri este strict inter-



**Golden
Retrieverul Tara
il ține în formă
pe Mircea Oșanu**

zis, dar un pahar de vin rozé, după o masă copioasă, poate fi binevenit, din când în când. „Francezii îl consideră responsabil pentru lupta împotriva arterosclerozei și a bolilor cardiovasculare“, subliniază medicul neurolog. Un obicei în legătură cu care Mircea Oșanu se arată de neînduplecat îl reprezintă fumatul: „Total exclus!“. Aici nu mai funcționează tactica moderației. Pentru un stil de viață sănă-

tos, ar fi ideal ca pensionarii să poată ieși din oraș pentru a călători în locuri noi, măcar o dată pe an. „Șansa de a vedea un loc nou, de a sta de vorbă unii cu ceilalți, asta e ceva extraordinar de prețios pentru sănătatea minții, mai ales după o anumită vârstă“, consideră Mircea Oșanu. În definitiv, calitatea bătrâneții noastre depinde doar de noi și, mai ales, de deciziile luate, în mod conștient, în tinerețe. **F**