**Como são feitas as memórias**

 A doença de Alzheimer é a forma mais comum de demência e compromete 4% das pessoas acima dos 70 anos de idade. Um terço dos indivíduos desta faixa etária , mesmo sem apresentar demência, queixam-se de problemas de memória com gravidade suficiente para interferer na sua rotina diária.

 Várias regiões cerebrais estão envolvidas na memória. O hipocampo é uma estrutura cerebral fundamental para armazenar novas informações. Uma lesão no hipocampo, ou a sua retirada cirúrgica faz com que não consigamos fazer novas memórias . Tudo parece novo – pessoas, lugares, comidas. Outro papel do hipocampo é simular como ocorreram eventos passados e se ocorrerão novamente no futuro, correlacionando os fatos à sua localização espacial. O hipocampo também processa tarefas complexas que exigem discriminação visual e especial, além de algumas operações relacionadas à linguagem.

 No entanto, não necessitamos do hipocampo para resgatar fatos e conhecimentos adquiridos no passado.

O processo da memória envolve eventos que ocorrem nas moléculas, sinapses, células e circuitos neuronais. Há três etapas fundamenteais- **codificação, consolidação e recuperação** da memória. A codificação faz com que a nova informação possa ser armazenada na memória. A consolidação estabiliza a informação de modo mais permanente, através de mudanças de determinadas sinapses e de estruturas cerebrais mais amplas, necessárias para gravar uma memória. A consolidação da memória ocorre pela interação entre o hipocampo e as áreas cerebrais que recebem a informação (visual, auditiva, olfatória, sensitiva). O hipocampo grava o padrão de ativação cerebral necessário para, posteriormente, auxiliar na recuperação da memória

**Como a memória fica comprometida nas doenças neurodegenerativas**

 A **doença de Alzheimer** se caracteriza por apresentar, na fase inicial, comprometimento da memória episódica, relacionada à recordação de eventos ocorridos na nossa vida

 Na **doença de Parkinson** observa-se dificuldade para aprender algumas associações que requerem um feedback imediato.

 Na **demência frontotemporal** ocorre dificuldade para achar palavras ou significados, observando-se acentuado comprometimento da linguagem.

**Como podemos preservar a memória**

Até o presente momento não há nenhuma medicação que possa prevenir a perda da memoria que ocorre normalmente com a idade.

 O tratamento pode ajudar pessoas com comprometimento cognitivo leve ou com demência na fase inicial.

 Exercícios aeróbicos, estilo de vida saudável e vida intelectual ativa podem lentificar a progressão do comprometimento da memória observado no envelhecimento.

 Dormir bem e fazer uma tarefa de cada vez auxilia a consolidação de novas informações, formando novas memórias.

 A atenção deve se voltar para a memória que desejarmos conserver. Nos dias de hoje as pessoas adoram fazer múltiplas cosas ao mesmo tempo, o que prejudice a consolidação da memória.

 Se dividirmos nossa atenção entre dois eventos, não conseguiremos recordar um deles ou, no melhor cenário, codificaremos metade de cada um.

**Exercícios cerebrais e palavras cruzadas funcionam?**

Não há provas de que treinamentos cerebrais possam tornar uma pessoa mais esperta ou diminuir a o ritmo do declínio da memória.

 Há evidências de que uma vida ativa, tanto fisicamente quanto mentalmente, ajude a retardar os sintomas do declínio cognitivo e torna-o menos acentuado.