

CORRESPONDENT MEDICAL PRINCIPAL CNN

Dr. Sanjay Gupta

ÎN COLABORARE CU KRISTIN LOBERG



RĂMÂI AGER

Pentru o minte mai bună la orice vârstă

Traducere din limba engleză de George Chiriță

Lifestyle
PUBLISHING



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GUPTA, SANJAY

Rămâi ager : pentru o minte mai bună la orice vârstă / dr. Sanjay Gupta în colaborare cu Kristin Loberg ; trad. din lb. engleză de George Chiriță. - București : Editura Trei, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-606-789-275-8

I. Loberg, Kristin

II. Chiriță, George (trad.)

159,9

Titlul original: *Keep Sharp: Build a Better Brain at Any Age*

Autor: Sanjay Gupta, MD

Copyright © 2021 by Sanjay Gupta, MD

Originally published by Simon & Schuster, Inc.

This publication contains the opinions and ideas of its author. It is intended to provide helpful and informative material on the subjects addressed in the publication. It is sold with the understanding that the author and publisher are not engaged in rendering medical, health, or any other kind of personal professional services in the book. The reader should consult his or her medical, health or other competent professional before adopting any of the suggestions in this book or drawing inferences from it.

The author and publisher specifically disclaim all responsibility for any liability, loss or risk, personal or otherwise, which is incurred as a consequence, directly or indirectly, of the use and application of any of the contents of this book.

Limit of Liability/Disclaimer of Warranty: The author and the publisher have used their best efforts in preparing this book. However, AARP, the author, and the publisher make no representations or warranties with respect to the accuracy or completeness of the contents and specifically disclaim any implied warranties of merchantability or fitness for a particular purpose. No warranty may be created or extended by sales representatives or written sales materials. The advice and strategies contained herein may not be suitable for your situation. You should consult with a professional where appropriate. AARP, the author, and the publisher shall not be liable for any loss of profit or any other commercial damages, including but not limited to special, incidental, consequential, or other damages. The fact that an organization or website is referred to in this work as a citation and/or a potential source of further information does not mean that AARP, the author, or the publisher endorse the information the organization or website may provide or recommendations it may make. Further, readers should be aware that Internet websites listed in this work may have changed or disappeared between when this was written and when it was read.

Some information in this book is taken from studies from the Global Council on Brain Health (www.aarp.org/gcbh) convened by AARP. Staying Sharp © is AARP's digital program that provides information and activities to help maintain and improve your brain health. Get started at stayingsharp.org/keepsharp.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2021 pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro; www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-275-8

■ EDITORI: Silviu Dragomir, Magdalena Mărculescu

■ DIRECTOR: Crina Drăghici

■ REDACTARE: Andreea Tudorică

■ DESIGN: Alexe Popescu

■ FOTO COPERTĂ: Jim Wright

■ DIRECTOR PRODUCȚIE: Cristian Claudiu Coban

■ DTP: Dan Crăciun

■ CORECTURĂ: Irina Botezatu

CUPRINS

Introducere: Nimic genial despre asta	11
Autoevaluare: Ești supus riscului deteriorării creierului?	37

PARTEA ÎNTÂI

Creierul: Cunoaște cutia neagră din capul tău

Capitolul 1: Ce te face să fii <i>tu</i>	47
Capitolul 2: Deteriorarea cognitivă — redefinită	75
Capitolul 3: Douăsprezece mituri distructive și cei cinci stâlpi de susținere care te vor ajuta să te clădești	113

PARTEA A DOUA

Trustul creierului: Cum să nu-ți pierzi mințile

Capitolul 4: Miracolul mișcării	139
Capitolul 5: Puterea scopului, învățării și descoperirii	168
Capitolul 6: Nevoia de somn și relaxare	190
Capitolul 7: Hrană pentru minte	226
Capitolul 8: Relaționare pentru protecție	269
Capitolul 9: Îmbinarea tuturor informațiilor: 12 săptămâni pentru o minte mai ageră	283

PARTEA A TREIA

Diagnosticul: Ce ai de făcut? Cum evoluezi?

Capitolul 10: Diagnosticarea și tratarea unui
creier bolnav ----- 309

Capitolul 11: Hotărâri financiare și economice,
cu observații pentru îngrijitori ----- 354

Concluzie: Viitorul strălucitor ----- 383

Mulțumiri ----- 387

Note ----- 391

Nimic genial despre asta

*Creierul este mai vast decât cerul... [și] ...
mai adânc decât marea.*

Emily Dickinson

Spre deosebire de cei mai mulți colegi de-ai mei, nu am crescut dorindu-mi extrem de mult să fiu doctor, cu atât mai puțin neurochirurg. Primele mele aspirații au fost să devin scriitor, probabil stârnite de faptul că, în școală, mi s-au aprins călcâiele după profesoara de limba și literatura engleză. Când am ales medicina, aveam treisprezece ani și bunicul meu tocmai suferise un accident vascular cerebral. Am fost foarte apropiați și a fost chinuitor pentru mine să văd cât de repede i se deteriorează funcția cerebrală. Brusc, nu a mai fost capabil să vorbească și să scrie, deși părea să înțeleagă ce spun ceilalți și putea citi fără probleme. Pe scurt, noi puteam să-i vorbim și să-i scriem, dar el nu ne putea răspunde. Era pentru prima dată când mă fascina modul complex și misterios în care funcționa creierul. Mi-am petrecut mult timp la spital și am fost acel copil enervant care pune

doctorilor o grămadă de întrebări. Mă simțeam adult când îmi explicau răbdători ce se întâmplase. Am urmarit cum acei doctori au reușit să-l readucă pe bunicul meu la o stare bună de sănătate după ce i-au deschis artera carotidă pentru a restabili fluxul de sânge către creier și a împiedica alte accidente vasculare cerebrale. Dat fiind faptul că, până atunci, nu petrecusem prea mult timp în preajma unor chirurghi, m-au vrăjit. Am început să citesc tot ce îmi pica în mână despre medicină și corpul omenesc. În scurt timp, m-am concentrat pe creier, în special pe memorie. Încă mă uimește faptul că amintirile noastre — structura ființei umane — pot fi reduse la niște semnale neurochimice invizibile transmise între zone minuscule ale creierului. Pentru mine, acele explorări timpurii ale biologiei creierului erau deopotrivă demistificatoare și magice.

Mulți ani mai târziu, când eram student la Facultatea de Medicină, pe la începutul anilor 1990, teoriile de atunci spuneau despre celulele cerebrale, cum ar fi neuronii, că sunt incapabile de regenerare. Că ne naștem cu un număr fix și gata; că pe parcursul vieții, golim încet-încet cufărul cu neuroni (și că le accelerăm moartea prin obiceiuri proaste cum ar fi consumul excesiv de alcool sau de marijuana — adevărul despre aceste două aspecte mai târziu). Poate că era optimistul etern din mine, dar nu am crezut niciodată că celulele noastre cerebrale pur și simplu se opresc din dezvoltare și nu se regenerează. La urma urmei, continuăm să avem gânduri noi, experiențe profunde, amintiri vii și să învățăm lucruri noi pe tot parcursul vieții. Mi se părea logic ca aceste celule să moară doar în cazul în care creierul nu mai este folosit. Când am terminat specializarea în domeniul neurochirurgiei, în anul 2000, existau suficiente dovezi conform cărora putem încuraja

nașterea unor celule cerebrale noi (proces numit neuro-geneză), ba chiar să mărim volumul creierului nostru. A fost o schimbare șocant de optimistă a felului în care privim sistemul principal de control al organismului nostru. În realitate, în fiecare zi din viață, putem face creierul să fie mai rapid, mai sănătos și, da, mai *ager*. Sunt convins de asta. (O să vorbesc mai târziu despre obiceiurile proaste; acestea nu omoară neapărat celulele cerebrale, dar, când abuzăm de ele, pot să ne modifice creierul, în special memoria.)

Dă-mi voie să spun încă de la început: în mod clar apreciez educația la nivel ridicat, dar nu despre asta este vorba în *Rămâi ager*. Această carte este mai puțin despre îmbunătățirea nivelului de inteligență ori a coeficientului de inteligență, și mai mult despre înmulțirea celulelor cerebrale noi și despre cum le poți face pe cele existente să funcționeze mai eficient. Nu te ajută neapărat să ții minte o listă cu mai multe denumiri, să te descurci mai bine la examene sau să îți îndeplinești mai bine sarcinile (deși toate aceste obiective sunt mai ușor de atins cu un creier mai bun). În *Rămâi ager*, vei învăța să construiești un creier care conectează tipare pe care alții probabil nu le observă, ceea ce te va ajuta să treci mai ușor prin viață. Vei avea un creier capabil să alterneze cu ușurință perspectivele pe termen scurt cu cele pe termen lung și, poate cel mai important aspect, un creier foarte rezistent în fața experiențelor vieții care pot crea sechele altora. În această carte, voi defini cu precizie *reziliența* și te voi învăța cum s-o întreții. Reziliența a fost un element esențial pentru dezvoltarea mea.

Contextul contează când vorbim despre ceva atât de important cum este funcția sau disfuncția cerebrală, iar perspectiva asupra deteriorării cognitive

s-a schimbat dramatic în timp. Istoria documentării demenței datează din anul 1550 î.Hr., când doctorii egipteni au descris pentru prima dată această tulburare în ceea ce este cunoscut sub numele de *Papirusul Ebers*, un pergament sau manuscris de 110 pagini ce conține o menționare a medicinei egiptene antice. Însă abia în 1797 acest fenomen a primit numele de *demență*, care înseamnă literalmente „ieșit din minți” în latină*. Termenul a fost introdus de psihiatrul francez Philippe Pinel, care este considerat părintele psihiatriei moderne datorită eforturilor sale depuse pentru o abordare mai omenească a îngrijirii pacienților cu tulburări psihice. Când a fost folosit pentru prima dată însă, cuvântul *demență* se referea la oameni cu un deficit intelectual („abolirea gândirii”) indiferent de vârstă. Abia spre sfârșitul secolului al XIX-lea, sensul cuvântului a fost limitat la oamenii cu o anumită pierdere a abilităților cognitive. În acel secol, medicul britanic James Cowles Prichard a introdus și termenul de *demență senilă* în cartea sa, *A Treatise on Insanity*. Cuvântul *senil*, care înseamnă bătrân, se referea la orice tip de tulburare mintală ce apare la oamenii în vârstă. Deoarece pierderea memoriei este unul dintre cele mai răspândite simptome ale demenței, cuvântul a început să fie asociat cu bătrânețea.

Mult timp după aceea, se credea despre bătrânii cu demență că sunt blestemați sau că au o infecție precum sifilisul (deoarece simptomele acestei boli pot fi similare). Așadar, cuvântul *demență* era considerat peiorativ și folosit ca insultă. De fapt, când le-am spus prima dată fetelor mele că scriu această carte, m-au întrebat dacă este despre *dementori*, creaturile întunecate care îți fură sufletul, din Harry Potter. Ideea că

* Demens, în lb. latină. (N.r.)

demența, care nu este o boală în sine, ci un cumul de simptome asociate pierderii memoriei și unei judecăți precare, este privită uneori cu ochi atât de răi, merită discutată puțin aici.

Este adevărat că oamenii de știință și medicii folosesc cuvântul în sens clinic și mai este adevărat și faptul că pacienții și persoanele dragi lor nu înțeleg întotdeauna situația în care se află și ce au de făcut, în special atunci când primesc diagnosticul. Pe de o parte, este imprecis. Există un spectru al demenței, de la ușoară la severă, și unele dintre cauzele ei sunt complet reversibile. Boala Alzheimer, ce reprezintă mai mult de jumătate din cazurile de demență, se bucură de aproape toată atenția și, ca urmare, termenii *demență* și *Alzheimer* se asociază unul altuia de multe ori. Deși nu ar trebui. Însă cuvântul *demență* este adânc înrădăcinat în vocabularul nostru comun; la fel și asocierea acestuia cu boala Alzheimer. În această carte, folosesc ambii termeni în speranța că discuția și cuvintele pe care le utilizăm pentru a descrie afecțiunea deteriorării cognitive în sens larg se vor schimba pe viitor.

Cred că boala Alzheimer a fost prea mult asociată cu această afecțiune și astfel s-a alimentat și mai mult temerea răspândită că pierderea memoriei este inevitabilă pe măsură ce îmbătrânim. Oameni perfect sănătoși de treizeci, patruzeci de ani intră în panică atunci când uită lucruri banale, de exemplu, dacă au uitat unde au pus cheile sau numele cuiva. Aceasta este o temere neîntemeiată și, după cum vei afla în continuare, pierderea memoriei nu trebuie să facă parte neapărat din procesul înaintării în vârstă.

Când am început să călătoresc prin lume, vorbind cu alții despre această carte, mi-am dat seama de încă un lucru extraordinar. Conform unui studiu realizat

de Asociația Americană a Pensionarilor pe un eșan-
tion de oameni cu vârste cuprinse între 34 și 75 de ani,
aproape toți (93%) înțeleg importanța vitală a sănătă-
ții creierului, însă aceiași oameni nu au de obicei nici
cea mai vagă idee despre cum ar putea să aibă un creier
mai sănătos sau că așa ceva este posibil. Majoritatea
consideră că acest organ misterios în carcasa lui osoasă
este un fel de cutie neagră, de neatins și imposibil de
îmbunătățit. Nimic mai neadevărat. Creierul se poate
îmbogăți încontinuu și semnificativ pe parcursul vieții,
indiferent de vârstă sau de accesul la resurse. Eu am
deschis cutia neagră, am atins creierul omenesc și îți
voi povesti totul despre această experiență extraordi-
nară în carte. Ca urmare a instruirii mele și a câtorva
decenii de învățatură suplimentară, sunt mai convins
decât oricând că creierul poate fi schimbat în mod con-
structiv — îmbunătățit și pus la punct. Gândește-te
la asta. Poate că la fel gândești și în privința mușchi-
lor — chiar și a inimii, care este un mușchi. Dacă ci-
tești această carte, probabil că ai deja o atitudine pro-
activă în privința sănătății fizice. Este momentul să-ți
dai seama că poți face la fel și pentru creierul tău. Poți
influența gândirea și memoria mult mai mult decât îți
dai seama, iar cei mai mulți oameni nici măcar nu au
început să încerce măcar. *Rămâi ager* te va ajuta să-ți
elaborezi propriul program pentru o minte ascuțită,
pe care îl poți introduce cu ușurință în viața de zi cu
zi. Eu deja am făcut-o și sunt fericit că te pot învăța și
pe tine să o faci.

În calitate de neurochirurg universitar și reporter,
o parte importantă a meseriei mele este să educ și să
explic. Am învățat că, pentru a face ca mesajele mele să
fie reținute, este la fel de important să explic motivele
ca și să explic procesul. Așadar, pe parcursul acestei

cărți, voi explica *de ce* creierul tău funcționează așa cum o face și *de ce* uneori nu face ce aștepti tu de la el. Când înțelegi aceste mecanisme interne, anumite obiceiuri pe care te voi încuraja să le adopți vor căpăta mai mult sens și vor deveni probabil o parte lipsită de efort din rutina ta.

Adevărul este că, până și atunci când este vorba de sănătatea noastră fizică, există foarte puține explicații în discursurile publice despre cum funcționează efectiv corpul nostru și ce l-ar putea face să funcționeze mai bine. Ba chiar mai rău, profesioniștii din domeniul medical nu cad de acord cu privire la alimentele ce trebuie consumate, la tipurile de activități pe care trebuie să le facem sau la orele de somn de care avem nevoie. Și din această cauză auzim atât de multe mesaje contradictorii. Cafeaua este practic un superaliment într-o zi și a doua zi este posibil cancerigenă. Despre gluten se discută aprins mai tot timpul. Curcumina, găsită în turmeric, este promovată ca substanță miraculoasă pentru creier, dar ce înseamnă asta cu adevărat? Statinele par să aibă o personalitate dublă, cel puțin în cercurile de cercetători: unele studii avansează ideea că diminuează riscul demenței și îmbunătățesc funcția cognitivă, alte studii sugerează exact opusul. Suplimentele cu vitamina D sunt mereu în atenție; unii bagă mâna în foc că sunt foarte bune, dar studiu după studiu arată că nu au niciun efect.

Cum se poate lămuri omul obișnuit când aude aceste mesaje contradictorii? Aproape toată lumea este de acord că toxinele și agenții patogeni, de la mercur la mucegai, ne fac rău, dar cum stau lucrurile cu anumite ingrediente artificiale sau chiar cu apa de la robinet? Un nou studiu canadian a arătat că fluorul din apa de la robinet consumat de gravide poate conduce la o mică

scădere a coeficientului de inteligență al copiilor mai târziu pe parcursul vieții.¹ Dar apa cu fluor are și beneficii clare pentru sănătatea orală și este încă recomandată de majoritatea asociațiilor medicale de top. Poate fi derutant. Pe lângă toate acestea, aproape fiecare vizită la medic se termină cu recomandarea generală că ar trebui „să te odihnești suficient, să te hrănești corect și să faci mișcare”. Sună cunoscut? Bineînțeles, este un sfat bun, dar problema este că nu prea există consens în privința a ceea ce înseamnă asta din punct de vedere practic, zi cu zi. Care este regimul alimentar ideal și cum variază acesta de la om la om? Dar activitatea fizică? Intensitate mare sau redusă și constantă? Toată lumea are nevoie de șapte sau opt ore de somn pe noapte? Sau ne putem descurca și cu mult mai puțin? De ce? Ce medicamente și suplimente ar trebui să luăm în considerare, ținând seama de factorii de risc individuali? Iar în privința creierului, există o și mai mare lipsă de înțelegere elementară atât din partea pacienților, cât și din partea comunității medicale. Ți-a spus vreodată vreun medic să ai grijă de creier mai mult decât să porți o cască atunci când mergi cu bicicleta? Probabil că nu.

Ei bine, eu îți voi spune ce trebuie să știi și îți voi arăta și cum se face. Dacă ți se pare că sună deja complicat, nu-ți face griji. Te voi îndruma pas cu pas. Vei înțelege mai multe despre creierul tău decât știai până acum, iar modalitățile prin care poți să-l menții sănătos vor căpăta sens când vei termina de citit cartea. Privește-o ca pe un curs de specializare despre cum să-ți formezi o minte mai ascuțită, ceea ce deschide ușa către orice vrei să obții de la viață — inclusiv să fii un părinte mai bun sau un copil mai bun pentru părinții tăi. Poți fi mai productiv și mai vesel, precum și mai

prezent pentru cei cu care interacționezi. De asemenea, îți vei dezvolta acel element esențial numit reziliență, astfel încât eficientizarea creierului tău să nu fie deturnată de problemele zilnice. Aceste obiective sunt conectate între ele mai mult decât crezi.

Să crezi întotdeauna că vei putea fi mai bun mâine este o perspectivă îndrăzneță asupra lumii, dar este una care mi-a influențat viața. Încă de când eram adolescent, am lucrat mult la sănătatea mea fizică — am încercat să-mi fac trupul mai puternic, mai rapid, mai rezistent la boli și vătămări. Cred că lumea are motivații diferite pentru a se îngriji de sănătate. Pentru mulți, motivația este să se simtă mai bine, să fie mai productivi și să fie prezenți pentru copiii lor. Pentru alții, este să aibă un anumit aspect fizic. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, motivația vine în urma unei întâlniri cu moartea sau când vedem de aproape cât de fragilă este viața. Așa s-a întâmplat și cu mine. La doar 47 de ani, tatăl meu, care ieșise la o plimbare, a început să aibă dureri mari în piept. Îmi amintesc telefonul plin de panică pe care l-am primit de la mama și vocea unui operator de la serviciul telefonic de urgență cu care am vorbit după câteva secunde. La câteva ore după, a făcut o operație cardiologică de bypass, de urgență, la patru vase sangvine. A fost o încercare grea și înspăimântătoare pentru familia noastră, și ne-am făcut griji că este posibil să nu supraviețuiască operației. Eram student la medicină pe vremea aceea și desigur de convins că nu făcusem tot ce aș fi putut pentru tata. La urma urmei, trebuia să fi văzut semnalele de avertizare, să-i fi dat sfaturi legate de sănătate și să-l fi ajutat să evite bolile cardiovasculare. Din fericire, a supraviețuit și acest eveniment i-a schimbat complet viața. A slăbit cincisprezece kilograme, a început să fie

foarte atent la alimentele pe care le consumă și a făcut o prioritate din activitatea fizică regulată.

Acum, că am trecut de acea vârstă și am copiii mei, am făcut o prioritate din a învăța nu numai cum să împiedic bolile, ci și să mă evaluez permanent pentru a mă asigura că-mi desfășor activitatea la un nivel maxim. În ultimele câteva decenii, am explorat și legătura profundă dintre inimă și creier. Este adevărat că ce este bun pentru unul dintre aceste organe este bun și pentru celălalt, dar acum cred că totul începe din creier. După cum vei afla din această carte, când creierul tău funcționează limpede și perfect, totul vine de la sine. Vei lua decizii mai bune, vei căpăta o reziliență sporită și vei fi mai optimist; și se va îmbunătăți și partea fizică a corpului. Există studii care atestă că îți va crește toleranța la durere, nevoia de medicamente va scădea și capacitatea ta de vindecare se va accelera. Aproape toți doctorii cu care am vorbit în timpul documentării pentru această carte au spus ceva de genul: pentru a putea să te îngrijești de organismul tău cât mai bine, trebuie mai întâi să ai grijă de mintea ta. Cât se poate de adevărat și, în plus, nici nu e prea greu de realizat. Gândește-te că trebuie să faci doar niște ajustări mărunte periodice, și nu schimbări majore în viața ta.

Înainte de a-ți spune care sunt aceste ajustări și de ce funcționează ele, îți prezint părerea mea legată de semnificația acestei cărți. De-a lungul anilor, am lucrat în multe domenii diferite ale societății: ca profesor sau îndrumător de neurochirurgie în universități; în serviciul public la Casa Albă; ca jurnalist; sunt soț și tată pentru trei fete puternice, inteligente și frumoase. În tot acest timp, am respectat un principiu pe care l-am învățat de tânăr: nu încerca să-i inspiri pe oameni folosindu-te de frică. Nu funcționează bine

și nu durează mult. Când sperii pe cineva, îi activezi amigdala, centrul emoțional al creierului. Reacția este rapidă și impulsivă, așa cum se întâmplă în cazul cuiva care se confruntă cu o amenințare. Problema este că o acțiune care începe în centrul emoțional ai creierului nu trece și prin zonele de judecată și funcție executivă ale creierului. Drept urmare, reacția poate fi intensă și imediată, dar adesea este și necoordonată și trecătoare. De aceea, să le zici oamenilor că dacă nu slăbesc vor suferi un infarct poate duce la o săptămână intensă de regim și exerciții fizice, urmată însă de o revenire abruptă la vechile obiceiuri. Mesajele care au la bază teama nu vor conduce niciodată la o strategie eficientă pe termen lung pentru că nu așa suntem concepuți. Și niciodată acest aspect nu este mai important decât atunci când avertizăm o persoană de riscul dezvoltării bolii Alzheimer.

Multe sondaje arată constant același lucru, că oamenii se tem să-și piardă mințile mai mult decât se tem de orice altceva, chiar și de moarte. Pentru mulți este baubaul vârstei a treia. Și, la o anumită vârstă din viața mea, mi-am făcut și eu probleme mari legate de scăderea capacității cognitive și demență, cât am urmărit stadiile bolii Alzheimer la alt bunic de-ai mei. La început, părea să se implice în conversații cu afirmații ce nu aveau nicio legătură cu ce se discuta. Deoarece spunea bancuri și îi plăcea să râdă, am crezut că face niște glume de care nu ne-am prins încă. Ce l-a dat de gol în cele din urmă a fost privirea goală care se transforma în nedumerire și apoi în panică, când își dădea seama că nu își amintește cum să facă niște lucruri elementare și cum să ducă la bun sfârșit planuri simple. Nu voi uita niciodată acea privire — cel puțin, sper că nu o voi uita niciodată.