

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

AMEN, DANIEL G.

Întărește-ți memoria / dr. Daniel G. Amen. - București :
Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-737-8

159.9

616.8

Traducător: **Dorina Tătăran**
Redactor: **Alexandra Fusoi**
Grafician copertă: **Dacian Neagu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

CONQUER MEMORY LOSS

Originally published in English in the U.S.A. under the title:
Conquer Memory Loss , by Daniel G. Amen, MD
Copyright © 2025 by Daniel G. Amen, MD. All rights reserved.
Romanian edition © 2026 by Bookzone SRL with permission of
Tyndale House Publishers.
All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București
Comenzi și informații:
Telefon: 031-433.50.68
E-mail: office@bookzone.ro
www.bookzone.ro

DR. DANIEL G. AMEN

ÎNTĂREȘTE-ȚI MEMORIA

PAȘI SIMPLI PENTRU O MINTE AGERĂ,
LA ORICE VÂRSTĂ

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

AVERTISMENT MEDICAL

Informațiile prezentate în această carte sunt rezultatul anilor de experiență practică și de cercetare clinică a autorului. În mod firesc, informațiile au un caracter general și nu pot înlocui evaluarea sau tratamentul oferit de un cadru medical competent. În cazul în care consideri că ai nevoie de o intervenție medicală, te rog să consulți un medic cât mai curând posibil.

CUPRINS

INTRODUCERE	Acum este momentul	7
CAPITOLUL 1	Identifică-ți factorii de risc	17
CAPITOLUL 2	Hrănește-ți corect creierul	67
CAPITOLUL 3	Antrenează-ți creierul	99
CAPITOLUL 4	Găsește medicamentele potrivite	115
CONCLUZIE	Planifică-ți viitorul creierului	123
ANEXA1	Instrumente de evaluare a memoriei	135
ANEXA 2	Lista factorilor de risc	145
NOTE		151
DESPRE AUTOR		159

CAPITOLUL 1

IDENTIFICĂ-ȚI FACTORII DE RISC

REALITATEA ESTE URMĂTOAREA: dacă îți dorești o memorie excelentă, trebuie să cunoști toți factorii care o pot distruge, astfel încât să îi poți aborda pe fiecare în parte. Așa cum le-a spus Isus discipolilor săi: „Și veți cunoaște adevărul, iar adevărul vă va face liberi” (Ioan 8:32). Dar mai întâi, cel puțin când vine vorba de adoptarea unui stil de viață mai sănătos, adevărul s-ar putea să te facă să te simți rău! Nu ne place să înfruntăm adevărul despre noi înșine – slăbiciunile, obiceiurile proaste și vulnerabilitățile noastre. Cu toate acestea, până când nu ni le asumăm și nu tratăm schimbarea cu seriozitate, încercările noastre vor fi probabil trecătoare și vom fi distrași de următoarea modă populară.

Dar trebuie să ne schimbăm. Cred cu adevărat că o singură pastilă nu va rezolva niciodată declinul memoriei, îmbătrânirea sau boala Alzheimer, deoarece există prea multe moduri în care pot apărea probleme. Aceasta este o luptă care trebuie dusă pe mai multe fronturi.

LRDIS

We know

Am organizat principalii factori de risc pentru pierderea memoriei folosind un instrument de memorare simplu, BRIGHT MIND*:

- Circulația sangvină
- Pensionarea/îmbătrânirea
- Inflamația
- Factorii genetici
- Traumatismele craniene
- Toxinele

- Problemele de sănătate mintală
- Problemele de imunitate/infecții
- Deficiențele neurohormonale
- Diabetul
- Problemele de somn

Îți poți evalua factorii de risc completând chestionarul BRIGHT MINDS din Anexa 2. Deocamdată, să analizăm fiecare factor în parte.¹

B - Blood flow / Circulația sangvină

Circulația sangvină redusă la nivelul creierului este principalul factor de risc pentru apariția problemelor de memorie și a bolii Alzheimer, precum și pentru viteza cu care se va deteriora creierul.

* Acronimul, care înseamnă „minți geniale”, este format din inițialele termenilor în engleză (n. tr.).

Sângele este cel care alimentează celulele cu nutrienți și elimină toxinele. Pentru a ne menține creierul ager și sănătos cât mai mult timp posibil, este esențial să ne protejăm vasele de sânge. De fapt, celulele creierului nu îmbătrânesc atât de repede pe cât se credea. Cercetările arată că vasele de sânge care hrănesc neuronii sunt cele care îmbătrânesc.³

Având în vedere că 20% din fluxul sangvin al organismului este utilizat de creier, le spun adesea pacienților: „Orice este bun pentru inimă este bun și pentru creier și orice este rău pentru inimă este rău și pentru creier.” Nu numai atât, dar, dacă ai probleme de flux sangvin într-o anumită zonă, probabil că le ai peste tot.

Există mai mulți factori de risc vascular sau care țin de circulația sângelui:

- Boli cardiovasculare, inclusiv următoarele:
 - (a) Ateroscleroză (îngroșarea și îngustarea arterelor)
 - (b) Nivel ridicat de colesterol LDL sau total
 - (c) Infarct miocardic
 - (d) Fibrilație atrială
 - (e) Hipertensiune arterială sau prehipertensiune
- Disfuncție erectilă
- Accident vascular cerebral sau atac ischemic tranzitoriu (AIT)

LBDIS | We know
books

- Episoade de lipsă de oxigen (cum ar fi înec aproape fatal sau stop cardiac)
- Activitate fizică mai puțin de două ori pe săptămână și/sau mers lent

Control medical pentru problemele de circulație sangvină

TENSIUNEA ARTERIALĂ

Verifică-ți tensiunea arterială în mod regulat. Intervalul optim este 90-120 (sistolică), 60-80 (diastolică). Orice valoare care depășește 140 (sistolică) sau 90 (diastolică) este considerată hipertensivă. Cu toate acestea, tensiunea arterială prea scăzută (<90 sistolică sau <60 diastolică) poate fi, de asemenea, o problemă.

ANALIZE DE SÂNGE

• **Hemoleucogramă completă (HLG):**

Această analiză de sânge evaluează starea de sănătate a sângelui, inclusiv numărul total de globule roșii și albe. Un număr scăzut de globule roșii (anemie) poate provoca senzații de anxietate și oboseală și poate duce la probleme de memorie. Un nivel ridicat de globule albe poate indica o infecție.

- **Profilul lipidic:** Nivelurile de colesterol și trigliceride (grăsimi) din sânge sunt și ele importante, mai ales pentru că pot afecta negativ alimentarea cu sânge a creierului.

Recomandări pentru reducerea riscului de probleme circulatorii

Aceste măsuri pot contribui la menținerea unei circulații sangvine generale adecvate și la reducerea nivelului colesterolului și a tensiunii arteriale.

1. **Evită orice factor care dăunează sănătății vasculare.** Printre exemple se numără stilul de viață sedentar, cofeina, nicotina și deshidratarea.
2. **Apelează la tratament pentru orice afecțiune care îți afectează circulația sangvină.** Abordează cu seriozitate bolile coronariene, aritmiile cardiace, prediabetul și diabetul, prehipertensiunea și hipertensiunea, insomnia, apneea de somn, precum și abuzul de droguri și alcool.
3. **Slăbește dacă IMC-ul tău este mai mare de 25.** IMC, abrevierea pentru Indice de Masă Corporală, este o măsură a grăsimii corporale, bazată pe înălțimea și greutatea unei persoane. Pentru a afla ce IMC ai, folosește orice calculator online de IMC.
4. **Petrece 10-20 de minute pe zi în rugăciune profundă sau meditație.** S-a demonstrat că atât rugăciunea, cât și meditația îmbunătățesc fluxul sangvin către creier.

5. Adoptă strategii naturale pentru a-ți menține tensiunea arterială la un nivel sănătos. Există multe opțiuni în acest sens, inclusiv consumul mai multor alimente de origine vegetală, limitarea consumului de lactate și sare, consumul de apă și asigurarea a 7-8 ore de somn pe noapte.

6. Ia medicamente dacă este necesar. Prefer să abordez problemele de sănătate într-un mod natural, dar hipertensiunea sau nivelurile excesiv de ridicate ale colesterolului pot deveni o urgență dacă nu sunt gestionate corespunzător.

7. Fă mișcare! Exercițiile fizice regulate ajută la creșterea nivelului de oxid nitric și la menținerea vaselor de sânge deschise și flexibile.

R - Retirement and Aging / Pensionarea și îmbătrânirea

Declinul cognitiv este normal odată cu înaintarea în vârstă, dar nu este inevitabil. Înaintarea în vârstă reprezintă cel mai important factor de risc clinic pentru pierderea memoriei și boala Alzheimer. Cercetările noastre arată că, odată cu înaintarea în vârstă, în majoritatea cazurilor, creierul devine din ce în ce mai puțin activ. Fluxul sanguin scade, iar oamenii devin mult mai vulnerabili la

probleme de memorie, confuzie mentală și depresie.

Una dintre cele mai încurajatoare lecții pe care le-am învățat de-a lungul anilor studiind rezultate imagistice este că, în realitate, creierul nu trebuie neapărat să se deterioreze. Cu puțină planificare, poți încetini sau chiar inversa procesul de îmbătrânire a creierului.

Am întâlnit recent o femeie care mi-a spus că, după ce a împlinit 60 de ani, nu mai vrea să-și facă griji în privința alimentației sau a exercițiilor fizice. Spunea că a încheiat acel capitol al vieții ei. Dacă te regăsești în această descriere, am o întrebare: ești împăcat cu consecințele unui creier care funcționează ca la o vârstă mai înaintată – mai puțină energie, ceață mentală, depresie și decizii proaste? Pe măsură ce înaintăm în vârstă, ne permitem tot mai puține greșeli, dacă vrem să rămânem în formă și sănătoși. Pentru a fi la cel mai bun nivel și pentru a combate pierderile de memorie, trebuie să fim vigilenți.

De la recesiunea din 2008, multe persoane care credeau că se pot pensiona au fost nevoite să continue să lucreze. Vârsta medie de pensionare a crescut de la 60 la 62 de ani. Totuși, prelungirea vieții active poate avea și o parte pozitivă. Un studiu realizat pe aproape 500 000 de persoane a constatat că, pentru fiecare an suplimentar de muncă, riscul de a dezvolta demență se reduce cu 3,2%.⁴ Munca ne menține activi fizic, conectați social și stimulați mintal, toate acestea contribuind la prevenirea declinului cognitiv. Dar, dacă nu

ai un creier sănătos, o să ai dificultăți când vrei să concurezi cu tinerii talentați. Nu permite să ajungi în această situație.

Control medical pentru probleme legate de pensionare/îmbătrânire

ANALIZE DE SÂNGE

Următoarele analize măsoară markerii sanguini ai îmbătrânirii și ar trebui să facă parte dintr-un control medical anual.

- **Proteina C-reactivă (CRP)** este un indicator al nivelului de inflamație. Intervalul normal este de 0,0–1,0 mg/l.
- **Glicemia preprandială și hemoglobina A1C** sunt două analize de sânge care permit depistarea prediabetului și a diabetului. Vârsta este unul dintre principalii factori de risc pentru ambele afecțiuni.
- **DHEA (dehidroepiandrosteron) și testosteronul** sunt doi neurohormoni esențial de verificat. Nivelul de DHEA scade odată cu vârsta; nivelurile mai ridicate sunt asociate cu longevitatea. Un nivel prea scăzut de testosteron – atât la bărbați, cât și la femei – este asociat cu depresia, memoria slabă și libidoul scăzut.
- **Analiza de sânge pentru feritină** măsoară rezervele de fier. Nivelurile ideale se

situează între 50 și 100 ng/mL (nanograme pe mililitru).

Recomandări pentru a reduce riscul legat de pensionare/îmbătrânire

1. **Tratează lucrurile cu seriozitate.** După ce am examinat creierul a mii de persoane în vârstă, știu că mă aflu într-o luptă pentru sănătatea creierului meu. Când nu am chef să fac exerciții fizice sau să mănânc sănătos, mă întreb: *Ce fel de creier vrei? Un creier bătrân sau unul tânăr? Tu pe care îl vrei?*
2. **Concentrează-te pe învățarea de lucruri noi.** Dacă vrei să-ți menții creierul în formă, trebuie să te dedici învățării pe tot parcursul vieții (vezi Capitolul 3).
3. **Menține-ți nivelul de fier la valori normale.** Dacă nivelul de fier este scăzut, ia în considerare administrarea unui supliment de fier. Dacă este prea ridicat, îl poți reduce prin donarea de sânge, ceea ce îți aduce beneficii atât ție, cât și altcuiva.
4. **Postul intermitent.** Pierderea memoriei este asociată cu producerea în exces în creier a anumitor proteine toxice care deteriorează celulele. O modalitate prin care creierul scapă de acestea este postul intermitent. Imaginează-ți niște mici colectori de gunoi care curăță toxinele și