



Alecrim

# Aliado da memória

Se você quer usar melhor a sua mente, experimente colocar uma planta na janela

A memória é a capacidade humana de reter fatos e experiências do passado, ou seja, é o mecanismo com o qual o nosso cérebro adquire e armazena informações. Precisamos de uma boa memória para lembrarmos de pessoas e experiências, para nos adaptarmos a hábitos rotineiros e também não nos esquecermos de situações desagradáveis.

Você sempre se esquece de tomar o remédio ou onde colocou a chave do carro? Quando você sente falhas na memória é sempre necessário consultar um médico. Se o profissional descarta a possibilidade de uma doença neurodegenerativa, como a doença de Alzheimer, por exemplo, não se preocupe! É quase certo que a causa das falhas na memória seja o estresse e o cansaço mental. Além disso, tanto a memorização recente quanto a antiga tendem a piorar conforme envelhecemos. Neste caso, os cientistas têm estudado alguns alimentos que podem contribuir no combate a problemas de memória. No encontro de hoje iremos conversar sobre uma pesquisa realizada pela Universidade da Northumbria, do Reino Unido, que comprova os efeitos benéficos do alecrim na nossa memória.

Com um aroma extremamente agradável, o alecrim, um arbusto comum da região do Mediterrâneo, foi designado pelos romanos como "rosmarinus", que em latim significa orvalho do mar. O uso popular do alecrim para o tratamento de diversas doenças despertou o interesse da comunidade científica para o estudo das substâncias bioativas e da sua relação com os mais variados tipos de doenças.

Uma pesquisa publicada no The International Journal of Neuroscience, um periódico científico internacional de grande destaque, descreve o impacto dos óleos essenciais de lavanda (*lavandula angustifolia*) e alecrim (*rosmarinus officinalis*) no desempenho cognitivo e humor em voluntários saudáveis.

Para este estudo foram recrutados 144 voluntários saudáveis para testar os efeitos do óleo de alecrim e também de lavanda. Os pesquisadores separaram os participantes em três grupos e situaram os voluntários em salas impregnadas com óleo essencial de alecrim, de lavanda ou sem aroma nenhum. Para que os resultados obtidos não fossem in-



O alecrim possivelmente ajuda a trazer as lembranças do passado e também fortalece a memória



O uso popular do alecrim para o tratamento de diversas doenças despertou o interesse da comunidade científica

fluenciados, os responsáveis pelos testes informavam aos participantes que estava sendo testada uma bebida com vitaminas. Os pesquisadores di-

ziam que o aroma tinha sido "deixado pelo grupo que usou a sala antes".

Foram realizados diferentes testes relacionados à memó-

ria. Por exemplo, no início do teste, objetos eram escondidos pela sala e os participantes teriam que se lembrar no final do teste os locais onde estão

escondidos. Os participantes também eram submetidos a uma série de quebra-cabeças com palavras. Os testes de memória ficavam gradativamente mais complicados. No final dos testes, a equipe fazia solicitações como: "Você pode me entregar este livro dentro de sete minutos?" ou "Quando você encontrar alguma questão sobre a rainha nas palavras cruzadas você poderia me lembrar de ligar para a garagem?"

Os resultados foram surpreendentes e revelaram que os voluntários na sala com a infusão de alecrim conseguiram, estatisticamente, resultados superiores aos da sala sem nenhum aroma. Em contraposição, os participantes da sala com lavanda apresentaram uma queda significativa no desempenho, isto porque normalmente a lavanda é associada com sono e sedação.

Portanto, o alecrim, possivelmente, ajudaria a trazer as lembranças do passado, mas também fortaleceria a memória para lembrar de coisas tão simples como fatos cotidianos, datas, tarefas ou lugares onde se deixam determinados objetos, entre outros. Se você quer usar melhor sua memória, experimente colocar uma planta de alecrim na sua janela e evite usar óleos ou produtos com lavanda!

Para finalizar o encontro desta semana, não podia deixar de dizer a vocês que a prática de exercícios físicos é extremamente importante para uma boa memória. Pesquisas mostram que o centro de memória do cérebro encolhe com a idade, mas um estudo recente descobriu que pessoas com idade mais avançada que praticam caminhadas rotineiras conseguem ganhar volume. Na pesquisa, 60 pessoas entre 55 e 80 anos fizeram três caminhadas de 40 minutos por semana. Ao final de dois anos, este grupo ganhou 2% de volume, revertendo o processo de encolhimento.

A dica que deixo a vocês é: mexam-se, nada de desculpas e comecem já a caminhada! Além disso, lembrem-se de abusar do uso das ervas, em especial, o alecrim.

*Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro*

**Jocelim Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: [www.jocelmsalgado.com.br](http://www.jocelmsalgado.com.br). E-mail: [jocelmsalgado@usp.br](mailto:jocelmsalgado@usp.br).**