

# Café ajuda o cérebro a armazenar memórias de longo prazo

Post (0135)



Uma ou duas xícaras de café por dia pode aumentar a capacidade que o nosso cérebro tem de armazenar memórias de longo prazo, apontam os pesquisadores da Universidade Johns Hopkins, em Baltimore nos Estados Unidos. O grupo de cientistas constatou, por meio de um estudo, que as pessoas que haviam tomado uma dose de cafeína depois de olhar para uma série de imagens dotavam de mais condições de distinguir determinadas fotos quando, no dia seguinte, foram apresentadas a imagens semelhantes.

O trabalho desenvolvido testou a memória de 160 pessoas durante 24 horas. O resultado foi publicado na revista "Nature Neuroscience".

A capacidade de diferenciação entre os itens semelhantes, mas não idênticos, é chamada pela ciência de padrão de separação, e indica um nível mais profundo de retenção na memória.

Entre os voluntários que consumiram cafeína, o número de pessoas que identificaram corretamente imagens semelhantes era maior do que o total que respondia – de forma errada – que eram as mesmas imagens.

Segundo o chefe da pesquisa, o cientista Michael Yassa, o período de apenas 24 horas pode parecer curto, mas não é este o caso para as avaliações que dizem respeito à memória. Segundo ele, a maior parte do esquecimento ocorre nas primeiras horas depois que a pessoa aprende algo.

– É preciso lembrar que a cafeína pode ter efeitos colaterais como nervosismo e ansiedade em algumas pessoas. Os benefícios precisam ser medidos em comparação com os riscos. O trabalho sugere uma quantia diária de 200 miligramas.

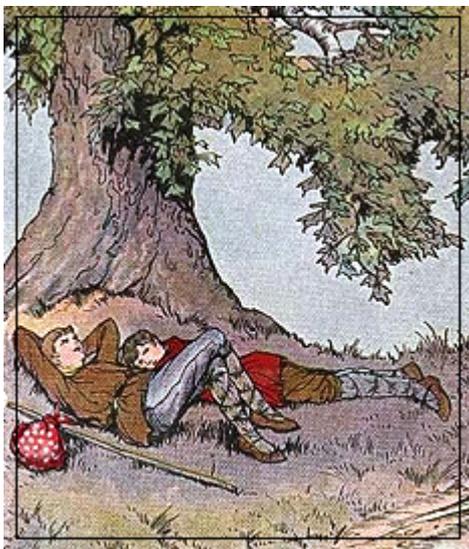
Fonte: Globo.com

Falando nisto esta na hora do meu cafezinho – NG Canela – Janeiro de 2014

---

## Os Viajantes e a Árvore

Post (0244)



Dois viajantes – pai e filho – exaustos, depois caminharem sob o escaldante sol do meio dia, decidiram descansar à sombra de uma frondosa árvore.

Após deitarem-se debaixo daquela refrescante e oportuna sombra, ao reconhecer que tipo de árvore era aquela, disse um deles:

“- Como é inútil esse Plátano![1] Não produz nenhum fruto, e apenas serve para sujar o chão com suas folhas.”

“- Criatura ingrata!”, disse uma voz vindo da árvore. “Você esta aqui sob minha refrescante e acolhedora sombra, e ainda diz que sou inútil e improdutiva?”

Moral da história:

Alguns homens menosprezam os melhores benefícios que recebem apenas porque nada tiveram que pagar por eles.

Nota[1] Plátano: espécie de árvore ornamental de grande porte.

Na França há muitas estradas arborizadas, com plátanos em sua maior parte plantadas no período das Guerras Napoleônicas. Napoleão efetivamente mandava plantar árvores ao longo das estradas por onde passava para proteger do calor e sol os seus exércitos quando eles se deslocavam para ir para as campanhas militares. No final da tropa vinham a cozinha, os mantimentos, o hospital e os plantadores de plátanos que iam fincando estacas ao longo do caminho, dos dois lados da estrada.

Já na mitologia grega o Plátano é o símbolo da regeneração, pois a sua casca se regenera por placas. Sua madeira serviu para construir o cavalo de Troia.

Fábula de Esopo – NG Canela – Janeiro de 2014