

# 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 as 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