

VISÃO



POSSO MELHORAR O MEU CÉREBRO?

DA ALIMENTAÇÃO AO DESCANSO, DOS MEDICAMENTOS AO EXERCÍCIO FÍSICO E MENTAL, CONHEÇA OS MITOS E AS VERDADES SOBRE A POSSIBILIDADE DE AUMENTAR A CAPACIDADE DE RACIOCÍNIO E MEMÓRIA

VISÃO SITE
A FESTA
DO VÍDEO
EM 27
ENTREVISTAS



ENTREVISTA **NUNO CRATO**

- CHEQUE-EXCISO FICA NA GAVETA
- EDUCAÇÃO PERDE DINHEIRO EM 2012



MAQUÊS MENDES

Sete dias
com o comentarista que antecipa
as decisões do Governo



É difícil não acreditar em Morgan Freeman. A voz grave e o ar solene do respeitado ator de Hollywood quase nos levam a duvidar de nós próprios. Mas a sua afirmação, que dá o mote ao filme *Lucy* (com Scarlett Johansson), de que só usamos 10% da nossa capacidade cerebral, não podia estar mais errada. «É o maior mito urbano que existe», sublinha Tiago Reis Marques, 37 anos, psiquiatra e investigador do Kings College, em Londres. O médico, que trabalha num dos maiores institutos do mundo na área das neurociências, está farto de desconstruir esta falsa ideia, que terá nascido na década de 30 do século passado, num livro de autoajuda.

Basta pensar na lógica subjacente aos sis-

temas vivos – o princípio da energia mínima, que garante uma utilização racional dos recursos disponíveis – para perceber que a teoria não tem sentido. Afinal, o cérebro representa 3% do peso do corpo, consumindo 20% da sua energia. Só pode estar a fazer alguma coisa! «Essa ideia, errada, também se alimenta do facto de, em exames ao cérebro, só uma parte parecer ativa, a funcionar. O que acontece é que, tal como num computador, boa parte do órgão é constituído por sistemas de apoio, como vias de transmissão da informação, que circula de um lado para o outro», continua o médico.

Mas uma coisa está certa, no filme de Luc Besson, em que a protagonista ingere uma droga, aumentando, assim, a sua capacidade cognitiva e alcançando superpoderes: é possível aumentar a capacidade do nos-

so cérebro. Uma melhoria que até já vem acontecendo.

É bastante claro que os seres humanos estão a ficar mais inteligentes. A conclusão, extraída da análise dos resultados dos testes de Q. I. (Quociente de Inteligência), não é nada mais que o reflexo da escolarização cada vez mais generalizada e precoce – a educação revela-se, efetivamente, o mais poderoso método de aumentar a nossa capacidade cerebral.

Mas há outros. A Ciência tem vindo a desenvolver medicamentos, *chips*, campos eletromagnéticos, estimulação elétrica, entre outras tecnologias, para tratar patologias neuronais, como a doença de Alzheimer ou a depressão. E é certo que venham a ser adotadas pura e simplesmente para potenciar capacidades, como o desempe- ➤