

Neurociência

São Paulo, quinta-feira, 28 de fevereiro de 2008.

FOLHA DE S.PAULO **equilíbrio**

Eis, para mim, um dos mistérios neurocientíficos mais belos: por que gostamos de canções de ninar? Meu pai me ninava, segurando as mãos das duas filhas, uma de cada lado, com uma canção que hoje me faz chorar só de lembrar da única frase que me restou na memória. Minha mãe me ninava cantando sobre uma cama na varanda, com flores da roseira sopradas pelo vento fazendo as vezes do cobertor esquecido. É claro que ser ninado nos dá, justo quando ficamos mais vulneráveis, adormecidos, a segurança, o conforto e a tranqüilidade de termos bem perto alguém que amamos - e o cérebro dá grande valor a isso, com um sistema especializado em detectar carinhos. Quem foi ninado sabe que foi uma criança amada.

Mas não é só isso. Canções de ninar, pouco importa o tema, têm algo em comum: o ritmo, que conduz melodias simples a uma taxa de cerca de sete batidas a cada dez segundos. Para não me fiar apenas em minhas próprias canções de ninar, fui conferir as 22 canções de ninar do disco do Palavra Cantada, e lá estava o número: a maioria tinha de seis a oito marcações a cada dez segundos, e nenhuma passava de nove por segundo. Por que o número é importante? Mircea Steriade, falecido neurocientista romeno que tinha o olhar cândido e a testa larga do meu avô cearense, explica. Especialista nos ritmos elétricos produzidos pelo cérebro nos vários estados de sono e vigília, Steriade descobriu que, quando adormecemos, o córtex produz ondas de aumento e então redução de sua atividade elétrica a um ritmo de cerca de sete ondas a cada dez segundos. Esse ritmo, sempre abaixo de uma onda por segundo, "recruta" o tálamo, que começa a produzir em sincronia com ele as ondas delta do sono profundo, que, por sua vez, invadem o restante do cérebro e nos tiram da vigília. Canções de ninar, portanto, talvez sejam a maneira que temos para, com nossa voz e palmadinhas em uma cadência de 0,7 batida por segundo, induzirmos o córtex de nossos filhos a produzir, em resposta, as 0,7 ondas elétricas por segundo que convidam o resto de seu cérebro ao sono.

Meu filho de quatro anos me pede para ficar um pouco em sua cama, então deito e canto "Serenó" e "Fui no ltoro-ró" enquanto dou umas 0,7 palmadinhas por segundo em seu traseirinho sem fraldas. Logo depois, é minha vez de ser ninada por meu marido, com sua fala lenta e carinhos no meu cabelo: é a canção de ninar de gente grande. Nunca medi a freqüência da sua fala -mas sei que meu córtex gosta, porque adormece logo...

SUZANA HERCULANO-HOUZEL, neurocientista, é professora da UFRJ e autora do livro "Fique de bem com o seu cérebro" (Editora Sextante) e do site O Cérebro Nosso de Cada Dia (www.cerebronosso.bio.br)
suzanahh@folhasp.com.br