



BARCELONA MON AMOUR

ORIOL REGAS

La memoria nos abandona con el paso del tiempo, pero no debemos resignarnos, porque perder la capacidad para recordar es perderse en sí mismo. Existen terapias para no olvidar

La memoria, una compañera infiel

CON LOS AÑOS, la manifestación más prematura y alarmante del paso del tiempo se manifiesta en la pérdida de la memoria. Es como si te borrasen la información que creías haber acumulado y, cuando vas a decir una palabra, descubres con perplejidad que ya no existe en tu cerebro. La memoria falla cuando más la necesitas, jugándote malas pasadas en situaciones comprometidas, dejándote tirado por ejemplo, al tener que presentar a dos buenos amigos de los que de pronto eres incapaz de recordar sus nombres y apellidos.

Con el tiempo, uno se acostumbra a estos vacíos aunque no puede dejar de indignarse.

Añoro los buenos tiempos en que era capaz de hablar de corrido, porque ahora debo de ser muy prudente, y antes de abrir la boca, he de hacer un rápido proceso mental para saber si cuento con las palabras concretas para expresar lo que quería decir.

No se olvidan los conceptos, pero sí los nombres, con lo cual, la comunicación resulta difícil y problemática.

A veces prefieres incluso permanecer callado.

No hace mucho me alarmé, pensando incluso que podía tener un principio de Alzheimer, y el médico consultado me pidió un electroencefalograma que, afortunadamente, diagnosticó un cere-



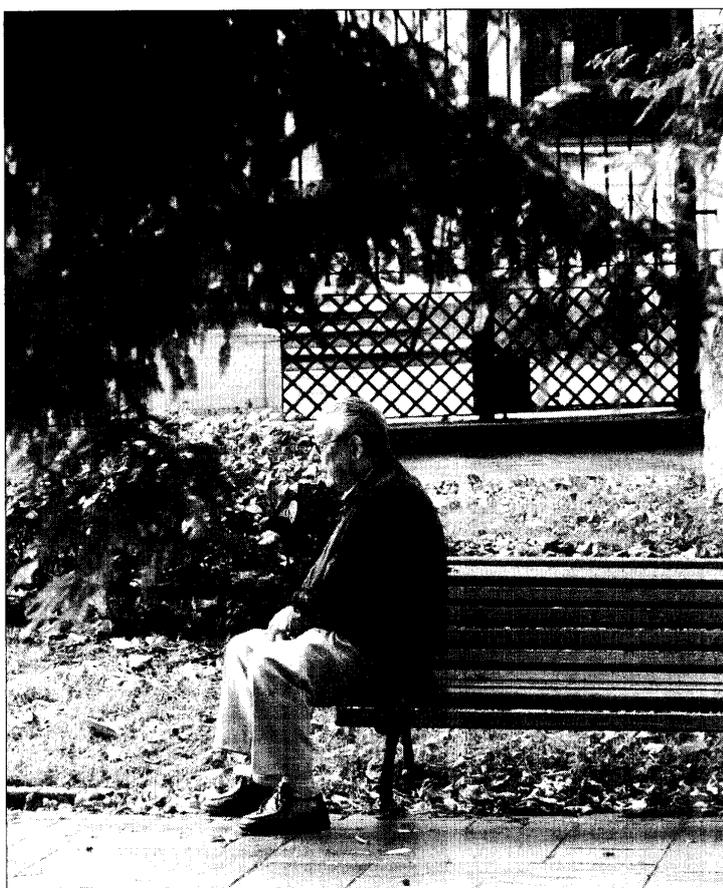
bro en estado perfecto, pero me confirmó que, a partir de cierta edad, debíamos acostumbrarnos a estos lapsus.

No me resigno, porque creo que, al final, por mucho que hayamos vivido, leído, viajado o estudiado, somos tan sólo lo que recordamos. Olvidar es una estafa.

La semana pasada estuvo en Barcelona el doctor **Dharma Sing Khalsa** para dar un interesante seminario sobre cómo regenerar el cerebro con la edad y reforzar la memoria. Licenciado en medicina por la Universidad de Nebraska, especialista en gerontología y medicina antienviejimiento, el doctor Khalsa, es uno de los pocos individuos que combina su faceta de yogi con la de doctor, investigando la previsión de la pérdida de memoria en colaboración con el maestro **Yogi Bhajan**, reputado conocedor del yoga tántrico.

La mezcla promete, porque quizás la antigua sabiduría de Oriente, pueda darnos la respuesta al problema que nos preocupa.

No asistí al seminario, pero he hablado con gente que tuvo la



Un jubilado deja pasar el tiempo sentado en un banco público / ADRIAN RUIZ DE HIERRO

oportunidad de conocerlo y estoy leyendo su libro, *Rejuvenece tu cerebro* (Ed. Urano), en el que describe con claridad el funcionamiento de este órgano y explica cómo cuidarlo para alargar su vi-

da y mantenerlo sano. Según parece, uno de los principales peligros que le amenazan es el exceso de estrés al segregarse un tipo de hormona, el cortisol, que mata y lesiona nuestras neuronas.

Pero, y esta es la buena noticia, si se trabaja bien, las neuronas pueden recuperarse casi totalmente en cuestión de un mes mediante un programa que incluye una dieta nutricional correcta, ejercicios físicos y mentales, aportación de vitaminas especiales y, sobre todo, controlando el estrés a base de la meditación y la eliminación de los factores estresantes del estilo de vida.

Parece fácil, pero no lo es. 

«Por mucho que hayamos vivido, leído, viajado o estudiado, somos tan sólo lo que recordamos»