

Sentirse Bien

“Los niños se habitúan rápido a este tratamiento”



Depresión

Una de cada siete personas que acude al médico la padece y la mitad de los enfermos recuperados recae. Te damos sus claves.



Tránsito intestinal

Uno de cada cuatro españoles tiene problemas para ir al baño. Hacer ejercicio y cuidar la alimentación te ayudan a combatirlos.



Diabetes infantil

Las bombas de insulina segregan la sustancia progresivamente durante todo el día, asemejando su función a la actividad del páncreas.

Cerebro

Un músculo que también necesita entrenarse

La plasticidad cerebral permite reeducar nuestra mente, aumentar la memoria, y luchar contra el envejecimiento

Lucía Barrera
bien

Sin ser el músculo más pesado de nuestro cuerpo —de todo el peso, sólo representa entre el 0,8 y el 2 por ciento—, el cerebro es sin duda el más importante y también el más sorprendente y desconocido. Su eficiencia en la transformación de energía, su optimizada manera de memorizar y su constante aumento de la velocidad al procesar información, son cuestiones que aún asombran a los científicos.

Las grandes responsables de todo ello son las más 100.000 millones neuronas que extienden sus axones a través del cerebro para conectar con hasta 100.000 neuronas más. Existen más de 100 billones de vías por las que se pueden conectar. Todo ello conforma una red 100 veces más compleja que la red telefónica mundial, que se encarga de procesar cada uno de nuestros pensa-

mientos y guiar cada una de nuestras acciones. Nuestras conexiones cerebrales cambian sin cesar, a cada instante, unas se fortalecen mientras que otras se debilitan. Cuanto más se repite una sensación o acción particular, más se refuerza un grupo de neuronas en concreto. En los últimos años se ha descubierto que, dependiendo de variables como la edad, el área del cerebro afectada, o los factores ambientales y la orientación rehabilitadora, el sistema nervioso central puede “reprogramarse” y alterar

Las conexiones neuronales protegen del deterioro cerebral

la pauta de activación cerebral en las áreas neocorticales, o incluso generar nuevas neuronas en áreas relacionadas con la gestión de la memoria. Es la llamada neuroplasticidad.

Esto demuestra la posibilidad de entrenar nuestro cerebro para protegerlo del paso del tiempo y explotar al máximo su potencial. Así, según el doctor José Miguel Lainez, jefe del Servicio

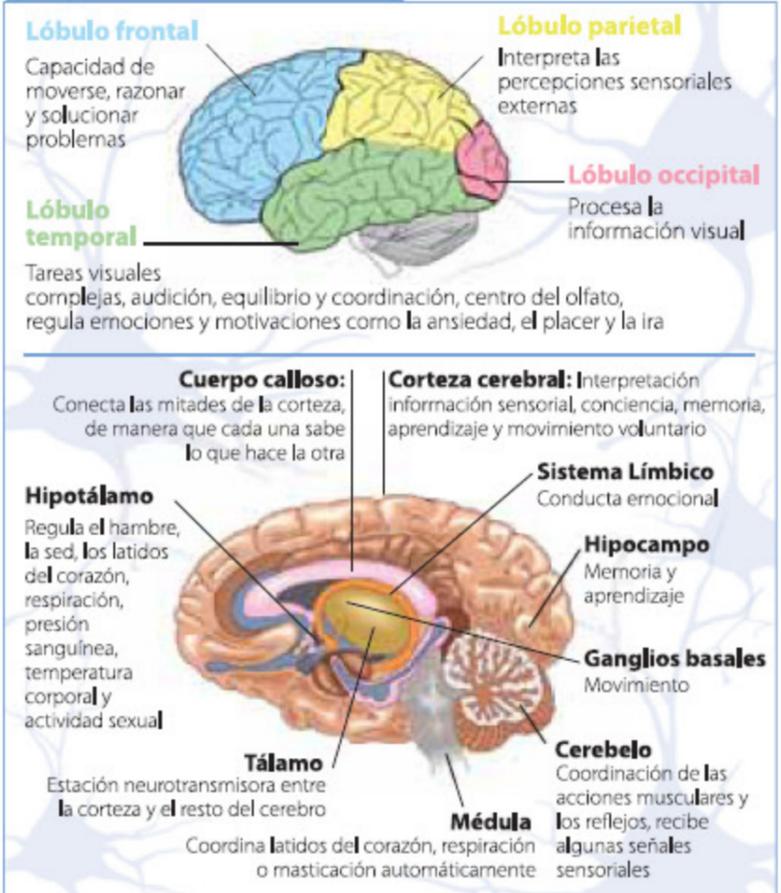
de Neurología del Hospital Clínico de Valencia, el entrenamiento del cerebro aumenta bastante las conexiones de las neuronas. Cuantas más conexiones, menos probabilidad de desarrollar un cuadro de deterioro cognitivo precoz. “La gente con cerebros muy entrenados que desarrollan demencias tienen una capacidad de reserva que les hace mantener el mismo nivel de pérdida neuronal durante más tiempo”, matiza.

Y es que el cerebro se deteriora por dos razones: por problemas degenerativos, que provocan la desaparición de neuronas, o por problemas vasculares, que van produciendo pequeñas lesiones.

Abdominales para el cerebro

Basándose en la necesidad de ejercitar este músculo, el libro *Tu cerebro más joven* propone un plan de siete días para poner a punto tu mente con sólo una hora diaria a través de técnicas de memoria básicas. Tras esa semana —en la que su autor Tony Buzan señala que habrá aumentado la agilidad mental—, en una segunda parte habrá que dedicar al programa un día a la semana durante siete semanas. Finalmente, para mantener el progreso, Buzan ofrece potenciadores mentales de siete minutos para mantenerse en forma. Todo ello a través de diferentes ejercicios.

¿Conoces tu cerebro?

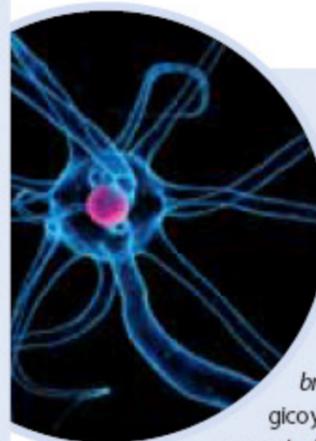


Combustible para mantenerlo en forma



El cerebro utiliza una quinta parte de la energía de nuestro cuerpo. De esta manera, según explica Buzan, necesita proteínas para crear y reparar neuronas, grasas para protegerlas, y vitaminas y minerales para desarrollar sustancias químicas. El cerebro utiliza la energía en forma de glucosa, lo que implica que el cuerpo debe convertir la mayor parte de los hidratos de carbono en ésta para que pueda usarlos. Son esenciales:

- **Creadores de neurotransmisores:** cacahuets, patatas, huevos y cereales generan aspartato; huevos e hígado, acetilcolina; harina y patatas, glutamato; para la dopamina es buena la remolacha, almendras, habas de soja o carne; para la serotonina, huevos, carne magra, plátanos, cacahuets, dátiles, yogur, leche y queso; y para la noradrenalina, se debe consumir carne, pescado y legumbres.
- Para el pensamiento y el sentimiento: vitamina B1, B5, B6 y B12, ácido fólico, magnesio, potasio, calcio, cinc, selenio, manganeso y cobre.
- **Curri y pescado:** recientes estudios indican que la curcumina, que contiene el curri, protege el cerebro como el ácido graso omega 3.
- **Verduras clave:** brécol, coliflor, lechuga y espinacas.
- **Vino tinto:** el resveratrol evita el envejecimiento celular. Según las investigaciones, uno o dos vasos de vino al día pueden aumentar las conexiones neuronales hasta siete veces.



“sin precedentes”. Así, por ejemplo, Small demostró en un estudio que al cabo de cinco días de manejar Internet,

Asimismo, se especifican los beneficios del ejercicio físico para el cerebro y se hace hincapié en cuestiones como la postura corporal, el entrenamiento aeróbico, la flexibilidad o la fuerza.

En contraposición, para mantener en buena forma este órgano, es necesario

luchar contra el exceso de estrés, ya que las personas que se preocupan más tienen más lapsus de memoria y habilidad mental relacionados con el cerebro, y mantener ciertas dosis del mismo, sin embargo, para “endurecernos” mentalmente y afrontar situaciones complejas

Manejar Internet reprograma las neuronas

La estimulación a la que exponemos a diario nuestra mente configura el modo de trabajar de nuestro cerebro, por eso la introducción de las nuevas tecnologías influye, sin duda, en él. Según explica el doctor Gary Small en el libro *El cerebro digital*, el progreso tecnológico y digital actual está provocando que este órgano evolucione a un ritmo “sin precedentes”. Así, por ejemplo, Small demostró en un estudio que al cabo de cinco días de manejar Internet,

en las personas sin experiencia previa, se activaba el mismo cableado neuronal de la parte frontal del cerebro que en aquellas que lo utilizaban habitualmente. Los resultados implicaban, además, que una vez que se produce ese “recableado neuronal” éste permanecía estable. Por otro lado, las horas interminables de conectividad pueden generar un tipo exclusivo de presión cerebral. Es el llamado **agotamiento tecnocerebral** que amenaza con convertirse en epidemia. Pero a pesar de esto y de que la evolución digital del cerebro aumente el aislamiento social y disminuya la espontaneidad en las relaciones interpersonales, Small hace un balance positivo ya que, “es muy posible que incremente nuestra inteligencia”.