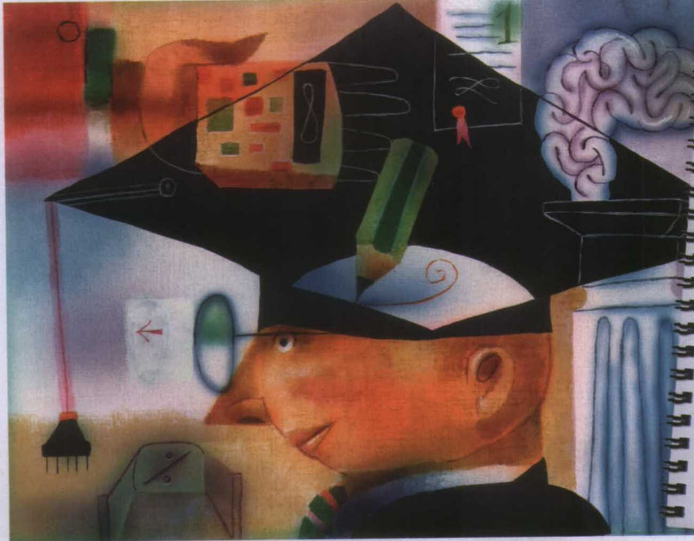


	Tirada: 391.202 Difusión: 299.570 Audiencia: 1.048.495	Sección: - Espacio (Cm_2): 520 Ocupación (%): 100% Valor (€): 22.300,00 Valor Pág. (€): 22.300,00	
	Nacional Femenina Semanal	31/10/2009	

salud
info



Claves para ejercitar la MENTE

EJERCICIO FÍSICO: Aumenta el riego sanguíneo y la oxigenación del cerebro. Una buena forma física disminuye el riesgo de obesidad, diabetes o enfermedades cardiovasculares; factores de riesgo del Alzheimer.

CAMBIOS EN LA RUTINA: Cuando se introduce una novedad en un hábito, se activan nuevas conexiones neuronales. Así que, cualquier pequeño cambio potenciará la memoria: cambiar la ruta de camino a casa o al trabajo, cepillarse los dientes con otra mano...

COMER MENOS Y MÁS VERDE: Según un estudio de la Universidad de Münster (Alemania), una dieta hipocalórica (no menos de 1.200 calorías) disminuye los niveles de azúcar en sangre y de la proteína C-reactiva de alta sensibilidad (hs-CRP), involucradas en el deterioro cognitivo. Asimismo, una deficiencia en folatos y vitamina B12, presentes en vegetales de hoja verde, puede incrementar el riesgo de demencia.

DORMIR DE DÍA Y DE NOCHE: Mientras se duerme, se fija la información aprendida. Además, un estudio del Centro para la Investigación de Comportamiento y el Cerebro de la Universidad de Haifa determina que una siesta de 90 minutos diarios acelera el proceso de la consolidación de la memoria a largo plazo.

MANTENER UNA MENTE DESPIERTA: Leer, estar en contacto con gente... contribuye a mantener la mente activa. Por el contrario, el aislamiento, tanto físico como emocional, eleva la predisposición a sufrir depresión y esta, si no se trata, puede acelerar el deterioro cognitivo.

Memoria de elefante

Acostumbrarse a ejercitar la mente, como si de un músculo más se tratara, evita su deterioro y mejora la capacidad cognitiva.

Un estudio reciente realizado por la Universidad de Virginia, en Estados Unidos, indica que, mientras nuestra capacidad intelectual alcanza su pico máximo alrededor de los 22 años, cuando nos acercamos a los 30 comienza a sufrir un lento declive. Sin embargo, también revela que un estilo de vida saludable, la estimulación cognitiva y la vida social pueden desafiar esa pérdida de habilidades. Esta misma idea es apoyada por un grupo de neurocientíficos de la Clínica Mayo, en Rochester (EEUU), que, tras estudiar los hábitos de más de 1.300 sujetos, han comprobado que **la mejor forma de conservar la memoria es leer revistas y libros, jugar a juegos de mesa, realizar trabajos de alfarería y participar en eventos sociales.** Los resultados revelan que el envejecimiento no es un proceso pasivo. Así lo afirma Tony Buzan, inventor de los mapas mentales (diagrama para representar un concepto) y una autoridad en el campo de la organización intelectual: «Es necesario desterrar la idea de que la capacidad retentiva se pierde con la edad, y tomar conciencia de que la mente es otra parte más del cuerpo que hay que ejercitar», afirma en su libro, *Tu cerebro más joven* (Ed. Urano). Según explica Pau Pastor, neurólogo de la Unidad de Trastornos de la Memoria de la Clínica Universitaria de Navarra: «Hay varios tipos de memoria: a corto y a largo plazo, implícita—recuerdos inconscientes basados en hábitos— y explícita—recuerdos deliberados sobre el conocimiento y experiencia personal—. Es en esta donde se producen más olvidos y la que hay que ejercitar».

Enfermedad o falta de atención

No todas las pérdidas de memoria tienen que pasar desapercibidas. «Hay que distinguir entre fallo y demencia. La bandera roja se levanta cuando la frecuencia e intensidad del error alteran nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, si alguien se equivoca repetidamente en la elaboración de las comidas», alerta la psicóloga Teresa Martínez, de la Unidad de Recursos de Personas Mayores perteneciente a la Dirección General de Mayores y Discapacidad de Asturias. Aun así, en estos casos hay que descartar que no haya un trastorno psicoafectivo como estrés, ansiedad o depresión, que pueden bloquear la memoria. Pero quizá es el olvido de las acciones automáticas, nombres o números lo que más preocupa. «Un buen modo de no tener que volver a casa para comprobar si se ha desenchufado la plancha o apagado el fuego es decir en voz alta lo que se está haciendo. Al verbalizar la tarea nos esforzamos en prestar atención y retenemos la acción», recomienda la psicóloga. Pero, lo ideal, es mantener la mente activa: leer, escribir... «Es importante disfrutar con la puesta en forma mental.» **_por Núria Safont**



Las nuevas tecnologías al servicio del cerebro

En los últimos años, han aparecido videoconsolas con software ideado para ejercitar el cerebro y la memoria. Según el doctor Ryuta Kawashima—catedrático de la Universidad de Tohoku (Japón), y autor de la serie *Brain Training*, el juego de estimulación cognitiva para Nintendo DS—, hay tres principios relacionados con el entrenamiento mental. Primero, escribir, leer y calcular. Segundo, comunicarse de manera eficiente. Y tercero, crear algo con las manos. El profesor José Ramón Validán, jefe del servicio de Neurofisiología del Hospital Miguel Servet de Zaragoza, concluye que la gran ventaja de este tipo de software es que utiliza las técnicas de estimulación de la memoria de toda la vida, pero organizadas y adaptadas a las capacidades de cada individuo. «El cerebro humano es curioso por naturaleza. Por eso es importante, de cara a mantener la continuidad y la efectividad en un plan de estimulación cerebral, ir incorporando nuevos y diferentes retos», apunta.