



**Nacional** **Divulgación**  
**Mensual**

Tirada: **118.142**  
 Difusión: **75.218**  
**(O.J.D)**  
 Audiencia: **263.263**  
**(E.G.M)**  
**01/11/2002**

Sección: -  
 Espacio (Cm\_2): **557**  
 Ocupación (%): **82%**  
 Valor (Ptas.): **987.968**  
 Valor (Euros): **5.937,81**  
 Página: **21**



Imagen: **No**

## EL ESTRÉS Y EL ESTILO DE VIDA ACTUAL CAUSAN MÁS ESTRAGOS QUE LA EDAD

# TODA TU VIDA, EN TU MEMORIA

**L**o que somos, lo que pensamos o sentimos depende de la herramienta más sofisticada que existe: nuestra memoria. Con cien mil millones de neuronas y diez mil interconexiones (axones) cada una, las posibilidades de almacenamiento y asociación de datos son muy superiores a cualquier ordenador personal. Los científicos empiezan a desenmarañar su complejidad y en los últimos dos años han cambiado sus puntos de vista sobre ella. Al contrario de lo que se creía, ahora se sabe que el cerebro conserva la capacidad de generar nuevas neuronas durante toda la vida, lo que abre nuevas posibilidades en el tratamiento de enfermedades degenerativas como el Alzheimer y la demencia senil. Por otro lado, cada vez se tienen más evidencias de que el estrés, los hábitos tóxicos y la alimentación inadecuada perjudican la memoria de manera irremediable. Para mantenerla a punto no sólo hay que nutrirla adecuadamente sino que debe ejercitarse. Un olvido "tonto" nos llega a

**No conviene sobrecargarla intentando recordar innumerables citas o teléfonos; usar esquemas ayuda a fijar los conceptos**

**Las neuronas se pueden regenerar incluso en los adultos, según los últimos estudios. Pero para mantener en forma el centro de nuestros recuerdos es imprescindible una alimentación apropiada, evitar hábitos tóxicos, dormir lo suficiente y ejercitar la mente.**

por **Carlos Mateos**

### ENEMIGOS NÚMERO UNO

- **Bebidas excitantes.** El café o algunos refrescos favorecen la alerta temporalmente, pero a medio plazo pueden ocasionar nerviosismo (dificulta la concentración) ya que, aunque contienen glucosa, ésta se quema rápidamente, con el consiguiente bajón.
- **Dulces.** El azúcar de origen sintético hace aumentar la glucosa en el cerebro, con lo que se acelera su ritmo, pero dura poco. Eso favorece la liberación de insulina, que reduce la glucosa y produce el efecto rebote.
- **Medicamentos.** Algunos provocan que se ralentice la función cognitiva (sedantes y somníferos). Algunos antidepresivos dificultan la fabricación de acetilcolina.
- **Metales.** El contacto con el plomo (en los humos de los coches), el mercurio (de las amalgamas dentales) o el arsénico (desechos

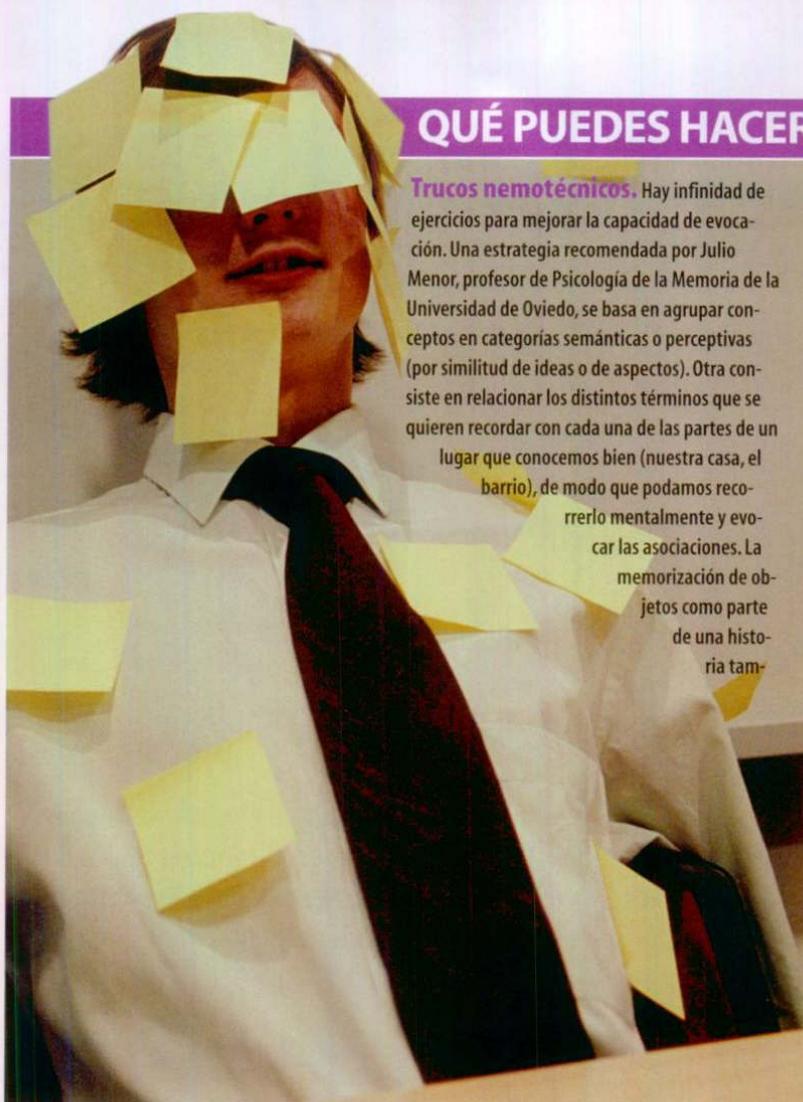
industriales) dañan el cerebro y pueden estar en el origen de muchos casos de Alzheimer.

■ **Mala circulación.** Un estudio finlandés que ha durado 21 años y que se acaba de presentar ha desvelado que la hipercolesterolemia y la hipertensión multiplican el riesgo de sufrir Alzheimer.

■ **Sedentarismo.** Es negativo para la circulación y el cerebro, ya que reduce la aportación de oxígeno al mismo. La mejor manera de incrementarlo es con ejercicio aeróbico frecuente (caminar, nadar).

■ **Ansiedad.** Si es continuada, eleva el cortisol en la sangre y afecta a la memoria.

■ **Depresión.** Tiene síntomas similares a los del Alzheimer: lentitud de movimientos y fallos de memoria, sobre todo a corto plazo, ya que no se está atento a los nuevos estímulos.



## QUÉ PUEDES HACER PARA POTENCIAR

**Trucos nemotécnicos.** Hay infinidad de ejercicios para mejorar la capacidad de evocación. Una estrategia recomendada por Julio Menor, profesor de Psicología de la Memoria de la Universidad de Oviedo, se basa en agrupar conceptos en categorías semánticas o perceptivas (por similitud de ideas o de aspectos). Otra consiste en relacionar los distintos términos que se quieren recordar con cada una de las partes de un lugar que conocemos bien (nuestra casa, el barrio), de modo que podamos recorrerlo mentalmente y evocar las asociaciones. La memorización de objetos como parte de una historia tam-

bién es muy útil. Para aprovechar la memoria auditiva, podemos componer canciones o rimas con los términos en cuestión (lo que hacen los niños con la tabla de multiplicar). Las imágenes que despiertan las emociones contribuyen a fijar la memoria a largo plazo.

**Emplear esquemas.** El uso de esquemas con ilustraciones y colores para resaltar las palabras clave es una herramienta muy útil en el aprendizaje y en la fijación de los conceptos, ya que la memoria no se distrae con otros secundarios. Aunque algunos estudiantes son hábiles en estas técnicas, abandonan su uso cuando se integran en el mundo laboral.

**No sobrecargarla.** ¿Para qué intentar acordarnos de innumerables citas y números de teléfono si podemos recurrir a una agenda? Para los más despistados (o los más ocupados) existen agendas electrónicas que avisan de las citas o fechas señaladas con alarmas.

**Jugar con ella.** Es básicamente el entrenamiento que imparten los psicólogos a las personas que bien han perdido capacidades o quieren incrementarlas. Una de las técnicas consiste en memorizar listas de palabras y recordarlas en el mismo orden, e ir aumentando la lista y la velocidad de respuesta. Otra se basa en tratar de recordarlas a pares. También es muy común visualizar una serie de imágenes durante unos 30 segundos y evocar el mayor número posible. Y si no, se puede recurrir a pasatiempos.

provocar un escalofrío: nos desprendemos de las llaves al llegar a casa y al día siguiente pasamos media hora buscándolas. ¿Por qué no recordamos algo tan sencillo?

Podemos tranquilizarnos, explican los psicólogos. Son circunstancias en las que prestamos poca atención. Los sentidos no han participado en la retención y, además, no hay implicación emocional. Para comprobarlo basta con imaginar qué sucedería si dejamos participar a los sentimientos: si al soltar las llaves, vemos que no son las nuestras. En ese caso no olvidaríamos ni un detalle. Se lo debemos a la amígdala, pequeña parte del cerebro que dota de contenido emocional a todo cuanto asimilamos.

Pero cuando esa emoción es muy intensa –nos presentan a una estrella de cine, tenemos un accidente con el coche–, la capacidad retentiva se desvanece. Todos nos

## DE QUÉ SE ENCARGA CADA PARTE DEL CEREBRO

### Lóbulo frontal

Atención, comportamiento, pensamiento abstracto, resolución de problemas, creatividad, emoción, movimiento muscular y olfato.

### Lóbulo temporal

Audición, memoria auditiva y visual, lenguaje y comportamiento.

### Tallo encefálico

Funciones automáticas del cuerpo, como la respiración.

### Lóbulo parietal

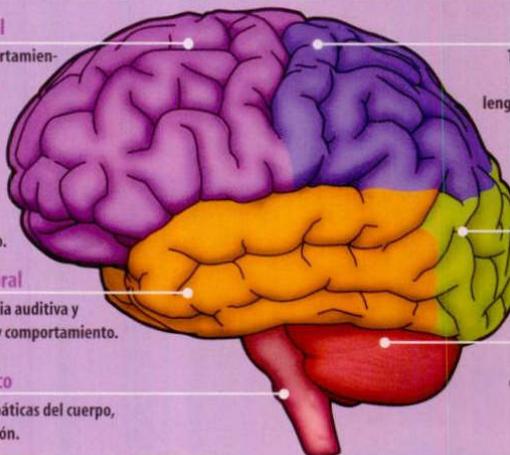
Tacto, memoria táctil, algunas funciones de lenguaje, visión y lectura.

### Lóbulo occipital

Lectura y visión.

### Cerebelo

Balance, postura y coordinación motora.





**Nacional** **Divulgación**  
**Mensual**

Tirada: **118.142**  
 Difusión: **75.218**  
**(O.J.D)**  
 Audiencia: **263.263**  
**(E.G.M)**  
**01/11/2002**

Sección: -  
 Espacio (Cm\_2): **589**  
 Ocupación (%): **87%**  
 Valor (Ptas.): **1.045.172**  
 Valor (Euros): **6.281,61**  
 Página: **23**



Imagen: **No**

## LA MEMORIA

**Escribir.** La doctora Mercè Boada aconseja recuperar el hábito de la escritura, que muchas personas pierden al dejar de trabajar: "Se ha de recomendar como prevención a la pérdida normal de la memoria en los ancianos".

**Ocio inteligente.** Las actividades que requieren una actitud mental activa, como leer, jugar a las cartas o hacer crucigramas reducen el riesgo de sufrir Alzheimer, según un estudio publicado en la revista 'JAMA'.

**Mascar chicle.** Investigadores de la Universidad de Reading (Reino Unido) han demostrado que mascar chicle beneficia la memoria y el aprendizaje. Y es que, destacan, hace aumentar la frecuencia cardíaca y la insulina.

**Enamorarse.** "El enamoramiento pone el cerebro en acción", comenta Mercè Boada, que lo recomienda a los ancianos. Este sentimiento estimula la serotonina y la dopamina, neurotransmisores que aumentan la comunicación entre neuronas y alejan de la depresión.

**Recordar con los cinco sentidos.** Se ha descubierto que los genios memorísticos utilizan los cinco sentidos para recordar. Cuanto más rica sea la grabación en el cerebro, más fácil será evocarla.

**Talleres de memoria.** Cada vez son más los centros que imparten talleres de memoria para personas mayores, aunque hay alguno, como el Grupo Albor, en Madrid y Bilbao, que también admite a jóvenes.

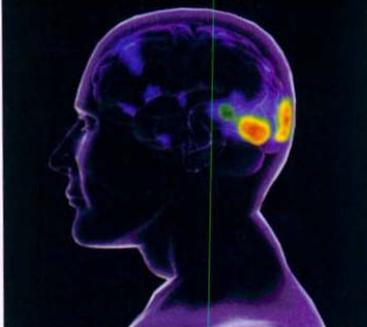
## EL ALMACÉN DE LOS RECUERDOS

El núcleo de la memoria reside en el hipocampo (interviene en la memorización a corto plazo de los estímulos sensoriales). Junto con la amígdala (proporciona contenido emocional) decide cuáles se graban a largo plazo. El neocórtex almacena recuerdos antiguos en distintas áreas de memoria (visión, tacto, lenguaje) y está dividido en lóbulos. En los ganglios basales reside la memoria procedimental (permite la automatización de actos motores: caminar, montar en bicicleta). Recordar consiste en un vínculo entre diferentes componentes de la impresión grabada (sonidos, olores, etc).

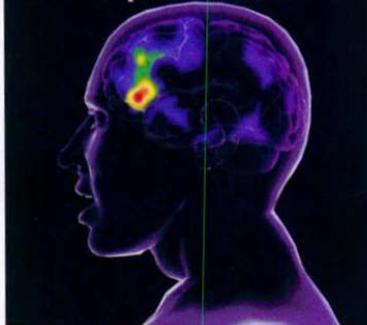
## PALABRAS EN LA MENTE

El diagnóstico por imagen permite ver la relación entre cerebro y lenguaje.

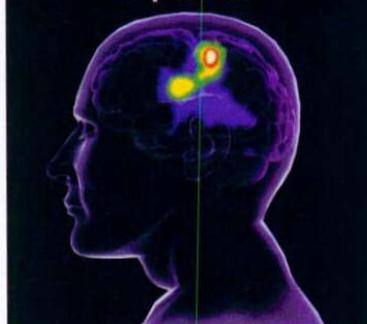
al escucharlas



al pronunciarlas



al pensarlas



al leerlas



## El estrés tienes efectos devastadores: favorece la muerte neuronal y reduce la capacidad de retentiva y aprendizaje

acordamos de lo que hacíamos cuando nos enteramos del atentado contra las Torres Gemelas, pero seguro que muchos de los que lo vivieron en Nueva York estaban tan emocionados que apenas recuerdan con detalle lo que sucedió. "A eso le llamamos 'inhibición afectiva del pensamiento': cuando las emociones son tan fuertes que no podemos procesar bien", explica el doctor José Luis González de Rivera, director del Instituto de Psicoterapia Autógena. "Es el mismo caso del estudiante que se sabe la lección pero en el examen se queda con la 'mente en blanco'. Eso se explica porque la intensidad de la emoción ocupa muchos circuitos cerebrales encargados de procesar la información", añade.

### Alarma contra el peligro

El neurotransmisor (mensajero cerebral) que convierte las impresiones en recuerdos a largo plazo es la noradrenalina, una hormona que segregan las glándulas suprarrenales, una de las alarmas más poderosas para protegernos del peligro. Como los animales ante un depredador, cuando advertimos una amenaza, el sistema límbico del cerebro envía una señal al sistema endocrino para que libere noradrenalina. En décimas de segundo tenemos los sentidos agudizados y una memoria prodigiosa. Esa capacidad de respuesta nos salva la vida en más de una ocasión: un coche que evitamos en el último segundo.

Pero la mayoría de las situaciones de peligro se deben a circunstancias que se originan en nuestro entorno, y que manifestamos en forma de estrés; en ese caso, el exceso de noradrenalina, que copa el espacio de otros neurotransmisores implicados en la grabación de recuerdos. Es la razón de que nos cueste concentrarnos cuando estamos estresados. Pero eso no es todo: recientes estudios científicos han confirmado que la acumulación de estrés durante muchos años puede dañar de manera irreversible la memoria e, incluso, se ha apuntado como una de las causas del Alzheimer.

"El estrés tiene repercusiones tremendas en la memoria, incluso a nivel oxidativo, molecular", señala Mercè Boada, neuróloga ➔



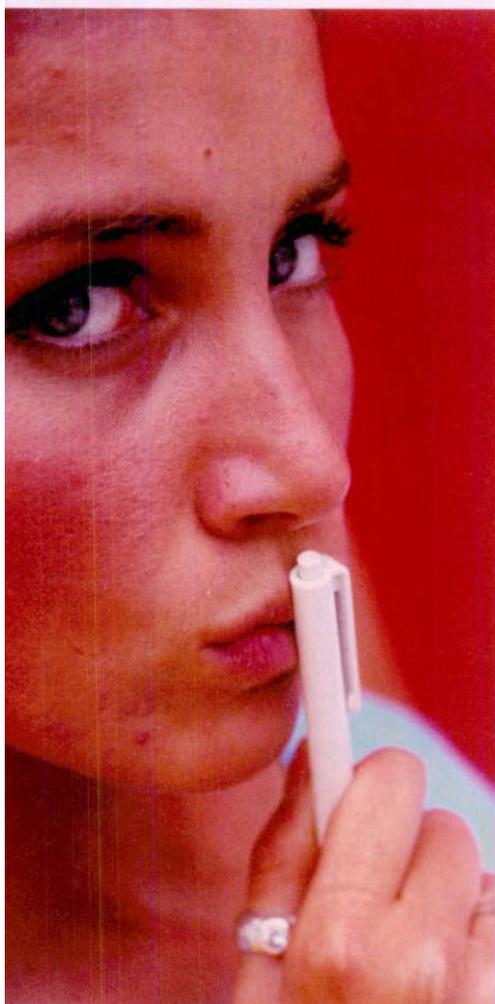
Tirada: **118.142**  
Difusión: **75.218**  
(O.J.D)  
Audiencia: **263.263**  
(E.G.M)  
**01/11/2002**

Sección: -  
Espacio (Cm\_2): **585**  
Ocupación (%): **86%**  
Valor (Ptas.): **1.036.736**  
Valor (Euros): **6.230,91**  
Página: **24**



**Nacional** **Divulgación**  
**Mensual**

Imagen: **No**



## LA DIETA MÁS ADECUADA

La comida habitual contiene la mayoría de los nutrientes, aunque no siempre en las cantidades suficientes. Algunos expertos recomiendan tomar suplementos.

NUTRIENTE	DÓNDE SE ENCUENTRA	PROPIEDADES
BETACAROTENO	Zanahorias, brécol, calabazas, espinacas, coles y batatas	Antioxidante
VITAMINA A	Leche, mantequilla, queso, yemas de huevo, hígado y aceite de hígado de pescado	Gran antioxidante. Protege las membranas neuronales de los radicales libres
VITAMINA B12	Hígado, riñones, carne, pescado, huevos y leche 	Su ausencia provoca mala memoria y disminución en el raciocinio. Ayuda al cerebro a fabricar fosfatidilserina, que protege las membranas celulares
VITAMINA B6	Granos enteros (no enriquecidos), cereales, pan, hígado, aguacates, espinacas, judías verdes y plátanos	Transforma el azúcar en glucosa, el combustible cerebral. Mejora la memoria
VITAMINA B1	Levadura de cerveza, carnes magras, huevos, vegetales de hoja verde, cereales enteros o enriquecidos, germen de trigo, bayas, frutos secos y legumbres	Antioxidante. Refuerza la capacidad de las vitaminas B6 y E contra los radicales libres
ÁCIDO FÓLICO	Visceras animales, verduras de hoja verde, legumbres, frutos secos, granos enteros y levadura de cerveza	Favorece la irrigación sanguínea en el cerebro. Su déficit aumenta las posibilidades de demencia
VITAMINA B3	Hígado, aves, carne, salmón y atún enlatados, cereales enteros o enriquecidos, guisantes (chícharos), granos secos y frutos secos	Colabora en la producción de neurotransmisores
VITAMINA B5	Guisantes, huevos, hígado, setas y aves	Necesaria para sintetizar el principal neurotransmisor de la memoria, la acetilcolina

del Hospital Vall d'Hebron de Barcelona y directora médica de la Fundación ACE (Alzheimer Centre Educacional). "Dentro de la máquina neuronal provoca el desgaste de potencial cognitivo, favorece las muertes neuronales. La capacidad retentiva se reduce. Y en el Alzheimer hay un punto en que provoca una reacción en cadena de consecuencias catastróficas, con taquicardias y confusión", añade.

Científicos de Montreal (Canadá) han revelado que podía pronosticarse con exactitud la disminución en la memoria de una persona analizando su concentración de cortisol (hormona que produce el estrés). Y que los ancianos en que se mantenía bajo podían realizar los tests cogniti-

vos tan correctamente como los jóvenes.

Una de las mayores autoridades en la bioquímica del estrés, el doctor Robert Sapolsky, de la Universidad de Stanford (Estados Unidos), considera que el cortisol lesiona el cerebro de diferentes maneras. Por un lado, le sustrae al centro de la memoria, el hipocampo, su única fuente de combustible, la glucosa, sin la cual no puede grabar químicamente un recuerdo. Podemos tratar de suplirlo recurriendo a dulces o a hidratos de carbono, que, transformados en glucosa, se mantienen durante mucho tiempo en el organismo. Pero más difícil es compensar lo que ocurre con los neurotransmisores, cuya actividad se ve dificultada por el cortisol. Sin una adecuada señali-

zación cerebral, estamos abocados a distraernos con facilidad.

Peores aún son los efectos de esta hormona en el metabolismo del cerebro, ya que provoca la entrada excesiva de calcio en las neuronas. El calcio origina las moléculas "radicales libres", las mismas que originan el envejecimiento: les falta un electrón y tratan de buscarlo en otras. Como consecuencia, las neuronas acaban muriendo. La exposición continuada al estrés puede causar la muerte de miles de millones de ellas.

### Hechos recientes

A la larga, los efectos del cortisol son devastadores en el hipocampo, el lugar en el que se encuentra la memoria "a corto plazo", asegura el doctor Dharma Singh Khalsa, que ha investigado durante años las causas del desgaste de la memoria. Uno de los primeros síntomas del deterioro

**El neurotransmisor que convierte las impresiones en recuerdos a largo plazo es la hormona llamada noradrenalina**



**Nacional** **Divulgación**  
**Mensual**

Tirada: **118.142**  
Difusión: **75.218**  
(O.J.D)  
Audiencia: **263.263**  
(E.G.M)  
**01/11/2002**

Sección: -  
Espacio (Cm\_2): **622**  
Ocupación (%): **91%**  
Valor (Ptas.): **1.103.084**  
Valor (Euros): **6.629,67**  
Página: **25**



Imagen: **No**

NUTRIENTE	DÓNDE SE ENCUENTRA	PROPIEDADES
<b>VITAMINA C</b>	Cítricos, fresas, pomelos, piñas, brécol, coles de Bruselas, tomates, espinacas, coles, pimientos verdes, repollos y nabos	Es el antioxidante más potente. Forma parte de neurotransmisores como la acetilcolina, la dopamina y la noradrenalina. Su ingesta ha demostrado incrementar en 5 puntos el resultado de los tests de inteligencia
<b>VITAMINA E</b>	Aceites vegetales, germen de trigo, hígado y verduras de hoja verde	Poderoso antioxidante. Retrasa la aparición del Alzheimer
<b>MAGNESIO</b>	Albaricoques, avellanas, castañas, cerezas, dátiles, espinacas, judías verdes, melocotones, peras, polen, patatas, remolachas, trigo y zanahorias	Contribuye al metabolismo neuronal, previene los daños por falta de irrigación cerebral y neutraliza los radicales libres. Suele ser escaso en enfermos de Alzheimer
<b>SELENIO</b>	Nueces de Brasil, atún, ostras, cabaña, germen de trigo, pipas de girasol, pavo, gambas, pollo, arroz integral, harina de avena, coles, brécoles, apíos, champiñones, cereales integrales, cebollas, ajos, algas, hígado	Mineral antioxidante por excelencia, sobre todo en la grasa, lo que beneficia al cerebro
<b>ZINC</b>	Carne, cebada, coles, champiñones, espinacas, lechugas, melocotones, pescado, remolachas, tomates, trigo, vísceras, yemas de huevo y zanahorias	Interviene en el metabolismo cerebral. Contribuye a eliminar el plomo del cerebro
<b>AMINOÁCIDOS</b>	Carne, huevos, leche y semillas vegetales	Algunos aminoácidos, como fenilalanina, glutamina, metionina, triptófano y arginina potencian la memoria y cuidan las neuronas

Fuente: *Rejuvenece tu cerebro*, de Drama Singh Khalsa, Ediciones Urano, 1998

## Algunos médicos alertan de que, con las drogas sintéticas, dentro de poco habrá mucha gente joven con demencia

cognitivo asociado a la edad es la incapacidad de recordar hechos recientes. Lo mismo que les ocurre a los enfermos de Alzheimer, en los que se ha visto que la degeneración neuronal comienza en el hipocampo. Pero no es exclusivo de los ancianos. Cualquier persona sometida a largos periodos de estrés puede sufrirlo. "Los individuos que producen exceso de cortisol pierden la capacidad de asimilar información repasándola rápidamente. Esto dificulta el aprendizaje", comenta.

Mantenerse alejado del estrés al llegar a una edad avanzada puede ser demasiado tarde, ya que aunque el cerebro cuenta con un mecanismo para contrarrestar el exceso de cortisol, éste es regulado por el hipo-

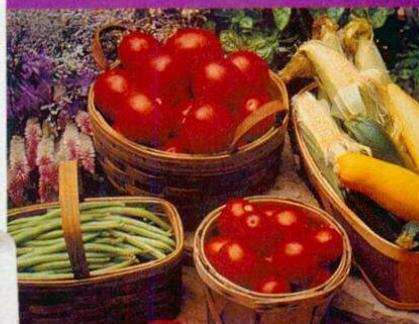
campo, que es, precisamente, el que más queda destruido por la acción continuada de esta hormona. De ese modo, el mecanismo deja de funcionar correctamente y ordena la reacción contraria: fabricar más cortisol. Además, se ha visto que la exposición al estrés al nacer limita la capacidad de recordar durante la etapa adulta. Un grupo de científicos de la Universidad de California (EEUU) observó que a las ratas a las que en sus primeras semanas de vida se les había adminis-



## ANTIOXIDANTES Y PROTECTORES NATURALES

### ALIMENTOS APROPIADOS

Una dieta abundante en frutas y verduras y escasa en carnes rojas protege frente al Alzheimer y el declive mental asociado al envejecimiento. En este caso, se recomiendan los antioxidantes, que actúan contra los radicales libres. Destacan frutas como las uvas, cítricos, ciruelas o fresas, verduras (brécol, zanahorias o tomates) y cereales (soja y germen de trigo), que aportan muchas vitaminas y minerales antioxidantes. Los ácidos omega-3 (pescado azul) también protegen la memoria. La sardina, contiene, además, dimetilaminoetanol (DMAE), que colabora en la producción de acetilcolina, el más importante neurotransmisor de la memoria. La insuficiencia de acetilcolina es la causa más común de deterioro de la memoria. Para la fabricación de acetilcolina, el alimento más destacado es la lecitina, presente en la soja, el hígado o el jamón.



### PLANTAS MUY EFICACES

La más conocida para proteger la memoria es el 'ginkgo biloba'. Aunque una reciente investigación ha puesto en duda esas propiedades, los propios autores reconocían que los resultados podrían haber varido si se hubiera incrementado la duración del mismo y la dosis.

El ginseng ha sido utilizado durante milenios por sus propiedades vigorizantes; activa el funcionamiento cognitivo. El té verde es un gran antioxidante. La soja previene trastornos asociados a la menopausia debido a su acción estrogénica. Unas propiedades que pueden ampliarse con el descubrimiento de que los estrógenos protegen a las mujeres del deterioro cognitivo asociado a la edad.

	Tirada: <b>118.142</b> Difusión: <b>75.218</b> <b>(O.J.D)</b> Audiencia: <b>263.263</b> <b>(E.G.M)</b> <b>01/11/2002</b>	Sección: - Espacio (Cm_2): <b>286</b> Ocupación (%): <b>42%</b> Valor (Ptas.): <b>506.823</b> Valor (Euros): <b>3.046,07</b> Página: <b>26</b>	
	<b>Nacional</b> <b>Divulgación</b> <b>Mensual</b>		

### El próximo año saldrá un fármaco que reducirá el nivel del glutamato, que se encuentra elevado en los enfermos de Alzheimer

◀ trado la hormona liberadora de la corticotropina (relacionada con el estrés y la formación de cortisol) presentaban un 10-20 por ciento menos de neuronas en el hipocampo y tenían más dificultades que las otras para reconocer objetos y orientarse.

#### Inteligencia emocional

Para reducir este riesgo hay que evitar el estrés lo antes posible. Según el doctor González de Rivera, es esencial la "inteligencia emocional", la capacidad de comprender y manejar los sentimientos. A diferencia de los animales, el cerebro humano dispone de un neocórtex (materia gris) desarrollado que le permite analizar las emociones que genera y cambiarlas a voluntad. González de Rivera aconseja "aceptar que algo nos ha alterado y tratar de entenderlo.

## TRASTORNOS DE CONSECUENCIAS GRAVES

Se trata de las enfermedades más comunes relacionadas con la pérdida o la ausencia de memoria, muchas veces con efectos irreversibles para el paciente.

#### Alzheimer

Es la forma más común de demencia. Se caracteriza por una serie de trastornos progresivos de la memoria y la conducta que acaban con la muerte en un plazo de unos 15 años. El origen exacto se desconoce, aunque se han identificado factores de riesgo como estrés o enfermedades circulatorias. La incidencia se duplica cada 5 años a partir de los 65. En España hay 500.000 enfermos. El gasto

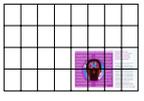
que genera se acerca a los 20.000 € por enfermo, lo que se suma al alto coste personal que supone para pacientes y familiares.



#### Amnesia

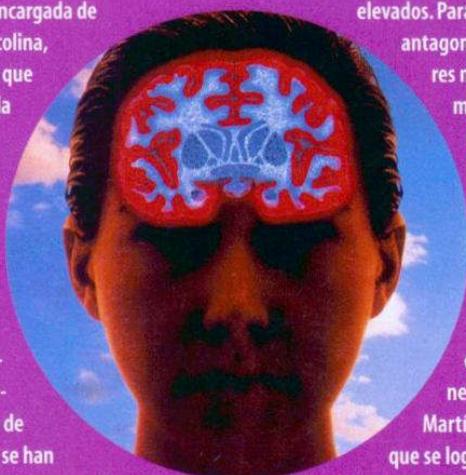
Trastorno de la función cognitiva en el que la memoria está afectada de manera más importante que otros componentes de la conducta. Hay dos tipos: la anterógrada (impide adquirir nueva información), y la retrógrada (impide evocar la que estaba almacenada antes). La pérdida irreversible de la capacidad para nuevos aprendizajes (amnesia definitiva) es poco común, ya que el daño cerebral debería ser amplio. El abuso de alcohol junto con el déficit de

vitamina B1 puede producir la amnesia de Korsakoff (impide recordar sucesos anteriores y posteriores a la enfermedad).

	Tirada: <b>118.142</b> Difusión: <b>75.218</b> <b>(O.J.D)</b> Audiencia: <b>263.263</b> <b>(E.G.M)</b> <b>01/11/2002</b>	Sección: - Espacio (Cm_2): <b>272</b> Ocupación (%): <b>40%</b> Valor (Ptas.): <b>482.634</b> Valor (Euros): <b>2.900,69</b> Página: <b>27</b>	
	<b>Nacional</b> <b>Divulgación</b> <b>Mensual</b>		

## ¿HABRÁ PASTILLAS PARA NO OLVIDAR?

Desde hace una década hay fármacos que retrasan el Alzheimer. Los más utilizados son los anticolinesterásicos, que inhiben la colinesterasa, enzima encargada de catabolizar la acetilcolina, un neurotransmisor que falta en esta dolencia y que influye en la memoria y en el comportamiento. Un estudio publicado en septiembre en la revista 'Neurology' revela que el uso continuado de antiinflamatorios reduce el riesgo de Alzheimer. También se han puesto esperanzas en un nuevo fármaco que aparecerá el próximo año, la memantina, con un funcionamiento distinto a los medicamentos actuales, comenta el doc-



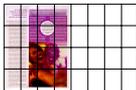
tor Martínez Lage: "Va dirigida a reducir los niveles de un neurotransmisor, el glutamato, que en estos enfermos se encuentran elevados. Para ello, actúa como antagonista de los receptores neuronales de glutamato, los NMDA, lo que impide que este neurotransmisor sea captado por las neuronas, contribuyendo a la mejora de la cognición". Ninguna de estas pastillas supone una solución, pero Martínez Lage confía en que se logre en 5 o 10 años: "Impedirá que la dolencia aparezca en el cerebro y que avance, evitando, entre otras cosas, que se deposite una proteína anómala llamada amiloidebeta".

## Los estudiantes que memorizan un texto antes de un sueño reparador consiguen evocar mejor lo que han aprendido

Para eso se necesita darse cuenta de lo que uno siente y obrar en consecuencia".

Aparte del estrés, son fuente de los perniciosos radicales libres las toxinas a las que nos exponemos (pesticidas, aditivos químicos y metales pesados). Algunas son inevitables, pero otras las elegimos al comer. Ya se sabía que la acumulación de grasa en las arterias (arteriosclerosis) favorecía la demencia senil. Ahora, un artículo publicado en la revista norteamericana *The Archives of Neurology* ha puesto de manifiesto que el exceso de grasas también eleva el riesgo de sufrir Alzheimer debido a que provoca un aumento de los radicales libres.

Otra conclusión del estudio es que se puede reducir la probabilidad de sufrir esta enfermedad comiendo menos. Al analizar dos grupos de ancianos durante dos años ➔

	Tirada: <b>118.142</b> Difusión: <b>75.218</b> <b>(O.J.D)</b>	Sección: - Espacio (Cm_2): <b>601</b> Ocupación (%): <b>88%</b>	
	Audiencia: <b>263.263</b> <b>(E.G.M)</b> <b>01/11/2002</b>	Valor (Ptas.): <b>1.065.374</b> Valor (Euros): <b>6.403,03</b> Página: <b>28</b>	
<b>Nacional</b> <b>Mensual</b>	<b>Divulgación</b>		

## Un reciente estudio publicado en EEUU afirma que se puede reducir la probabilidad de sufrir Alzheimer comiendo menos

comprobaron que los que ingerían más calorías tenían un cincuenta por ciento más de posibilidades de desarrollarla. "La restricción calórica puede también reducir la muerte neuronal y aumentar los protectores nerviosos en el cerebro", destacan los autores. Además, "puede incrementar la capacidad plástica del cerebro y de repararse en enfermedades como el Alzheimer". No se trata de disminuir los nutrientes básicos, sino de incrementar las frutas, verduras y cereales y reducir las cantidades totales.

Además de alimentada, la memoria necesita estar descansada. El sueño, tanto en su fase REM como de ondas cortas, permite que se asienten las conexiones neuronales creadas durante el día. Es por ello que los estudiantes que han memorizado antes de un sueño reparador consiguen evocar mejor aquello que han aprendido.

### Riqueza de vocabulario

Pero tampoco hay memoria que alcance todo su potencial si no se ejercita. En una de las investigaciones más completas sobre el deterioro cognitivo que acompaña a la edad, realizada entre 678 monjas de un convento en Estados Unidos, se constató que las que habían alcanzado mayor nivel de estudios tenían más posibilidades de vivir más y mantener una mente sana que el resto. Pero más determinante aún para alcanzar la vejez a salvo de demencias era la capacidad de expresarse con riqueza de vocabulario, ya desde la primera juventud. El autor del estudio, el doctor David Snowden, atribuye dichos resultados a la flexibilidad mental que desarrollan los que están inmersos en estímulos cognitivos y que se determina en los primeros 20 años de vida.

Eso explica que quien practica actividades que estimulan la mente (lectura, pasatiempos o ajedrez) tenga una probabilidad dos veces menor de padecer Alzheimer, como desveló un trabajo de la Universidad de Cleveland (EEUU). En cambio, dedicar el ocio exclusivamente a ver la televisión podía aumentar el riesgo.

La plasticidad cerebral disminuye a partir de los 30 años, al igual que la capacidad memorística, aunque no desaparece. Lo

## DESMEMORIADOS A LOS 30 AÑOS

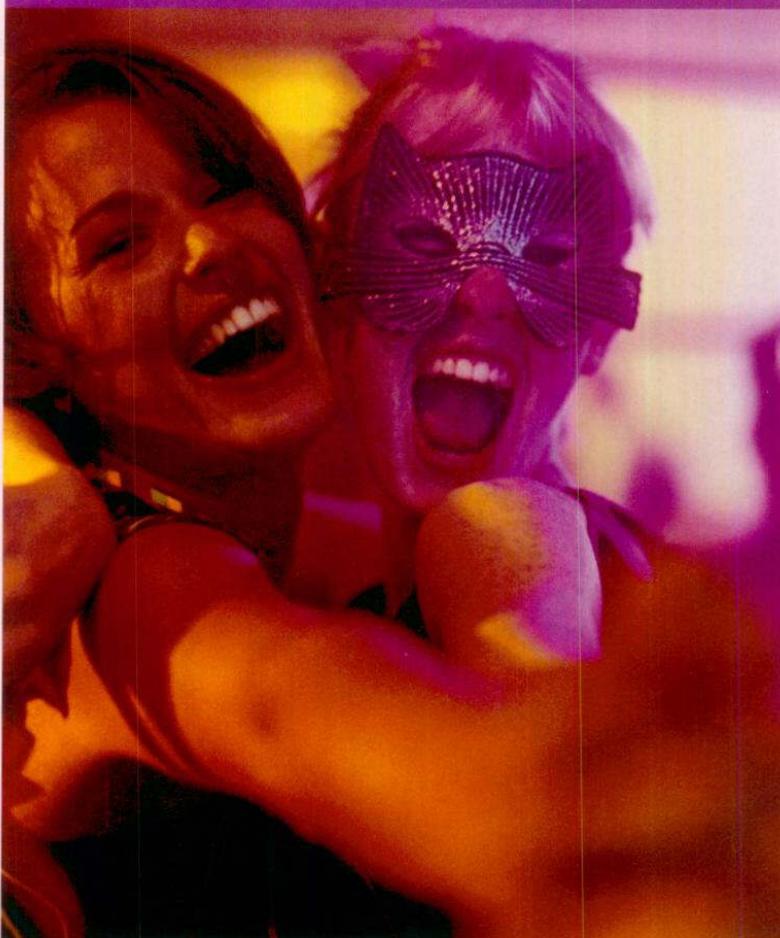
El efecto de las drogas sintéticas como el éxtasis o el 'speed' puede ser pernicioso para los jóvenes que las toman incluso a corto plazo, en opinión de los expertos.

"Vamos a encontrarnos con una catástrofe de jóvenes adultos de 30 y 40 años con una demencia similar a la que presentan los enfermos de Alzheimer." El pronóstico de la doctora Mercè Boada, especialista del Hospital Vall d'Hebron, de Barcelona, no es gratuito. La causa: las drogas sintéticas, que abundan en algunas discotecas. Incluso aunque los efectos no aparecen de forma inmediata, acaban por lesionar la memoria. Así lo demostró un estudio publicado en la revista 'Neurology' con jóvenes que consumían una media de 2,4 pastillas al mes. Durante los doce meses

que duró el ensayo las puntuaciones de los tests de memoria e inteligencia descendían o permanecían estables, pero no aumentaban. Este fenómeno ya se había observado con otras drogas (cocaína y heroína). Una sola exposición al 'polvo blanco' desencadena mecanismos moleculares en el cerebro que alteran su funcionamiento, al menos durante una semana. En cuanto a la heroína, se ha visto que si bien su ingesta provoca la muerte de neuronas, es sobre todo la abstinencia lo que origina un importante deterioro neuronal. La marihuana daña la memoria inmediata, ya que obstaculiza la producción de acetilcolina.

### Dosis mortal

Las 'pastillas de la felicidad' como el éxtasis o el 'speed' pueden llegar a dañar el cerebro de forma irremediable e incluso provocar la muerte con una sola dosis, aseguran los especialistas.





**Nacional** **Divulgación**  
**Mensual**

Tirada: **118.142**  
Difusión: **75.218**  
(O.J.D)  
Audiencia: **263.263**  
(E.G.M)  
**01/11/2002**

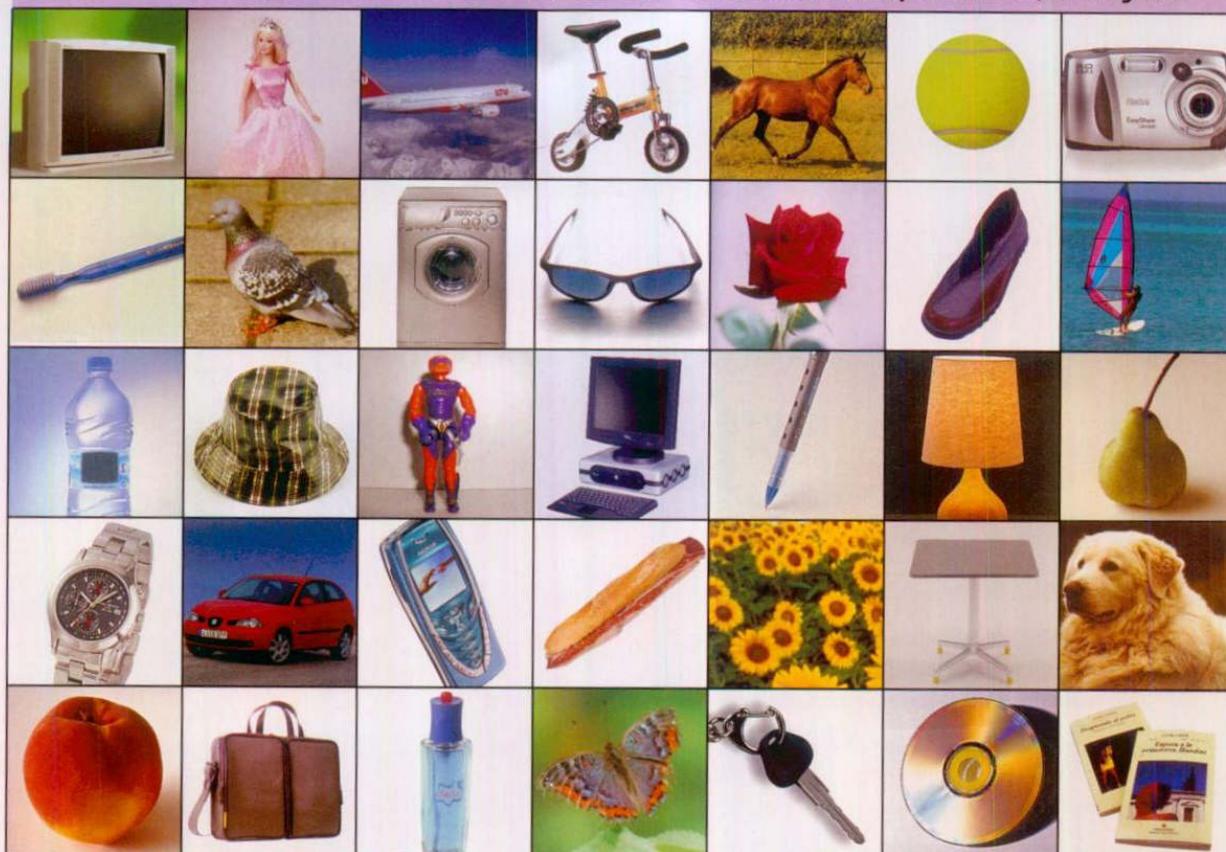
Sección: -  
Espacio (Cm\_2): **573**  
Ocupación (%): **84%**  
Valor (Ptas.): **1.017.084**  
Valor (Euros): **6.112,80**  
Página: **30**



Imagen: **No**

## ¿CUÁNTOS OBJETOS ERES CAPAZ DE RECORDAR?

Tienes 30 segundos para observarlos. Tapa la página y escribe los que recuerdes. Resultados: hasta 8, ponte las gafas y prueba de nuevo. De 9 a 16, haz ejercicios de memorización. De 17 a 22, estás en la media. De 23 a 34, por encima. 35, eres un genio.



### ¿DEBES PREOCUPARTE?

Con este sencillo ejercicio puedes evaluar si tus despistes son leves o no.

Son necesarias muchas pruebas para diagnosticar un deterioro de la memoria y más aún para saber si es debido a causas psíquicas (como desinterés, depresión o angustia), pero basta una sencilla prueba para saber si nuestros despistes son motivo para ir al médico: trata de recordar tres palabras, por ejemplo silla, gato y tulipán. Parece sencillo ¿no? Ahora sigue leyendo este artículo o entretente con otra cosa durante tres minutos. Después, trata de recordarlas. Si no aparecen inmediatamente, podemos pedir a un tercero que nos facilite alguna pista. Si ni con éas acertamos, hay motivos de consulta.

### Al contrario de lo que se creía hasta hace un par de años, las neuronas pueden regenerarse durante toda la vida

que ocurre es que la mayoría de las neuronas ya están involucradas en algún tipo de memoria y deben adaptarse a la nueva información, reconfigurando sus conexiones. Por eso, la clave para aprender de mayores es hacerlo poco a poco. Científicos de la Universidad de California comprobaron que los jóvenes se adaptan mejor a los cambios (tienen más capacidad de crear y romper conexiones neuronales), pero los adultos deben hacerlo gradualmente.

La creencia de que el cerebro sólo se desarrolla hasta la adolescencia ha dejado de tener consistencia hace apenas dos años. Diversos estudios han confirmado que puede seguir generando neuronas y conexiones toda la vida. Estos descubrimientos han cambiado la manera de tratar el Al-

zheimer, reconoce el doctor José Manuel Martínez Lage, de la Unidad de Trastornos de la Memoria en la Clínica Universitaria de Navarra: "Ahora, tan importante como el medicamento es entrenar la memoria de los enfermos. Se ha visto que provoca la neurogénesis (nacimiento de neuronas a partir de células madre) en el cerebro de personas mayores. Por tanto, una forma de prevención son los programas de entrenamiento de la memoria para generar nuevas neuronas, capacidad que existe en el cerebro del adulto y en el de los ancianos".

Fotos: Agencias, Archivo

Más información

Alzheimer, la memoria está en los besos. M. Boada y Ll. Tárraga. Ediciones Mayo. 2002

Rejuvenece tu cerebro. Drama Singh Khalsa. Ediciones Urano. 1998

