

SEIS FORMAS DE MANTENER JOVEN TU CEREBRO

Se suele creer que las neuronas se van perdiendo con la edad de manera irremediable e irreversible. Pero este escenario catastrófico no es del todo cierto. **La neurogenesis** (formación de nuevas neuronas) prosigue en el cerebro en la vejez. En particular en una región del cerebro denominada **hipocampo que participa en la memoria y el aprendizaje**. Una vez formadas, las nuevas neuronas se incorporan al resto del circuito neuronal. La generación de nuevas neuronas repercute favorablemente **en la atención, la memoria, la capacidad de aprender, la motivación, las emociones y el condicionamiento al miedo**.

Lo que es mejor aún, numerosos estudios científicos sugieren que ciertas pautas de vida aumentan la producción neuronal y rejuvenecen el cerebro. En este artículo se comentan algunas formas de aumentar el número de neuronas. ¡No te quedes sin neuronas nuevas!

Mover las piernas, sobre todo al aire libre

Algunos estudios efectuados en animales que se ejercitaban corriendo en una noria han demostrado que mover las piernas aumenta la neurogenesis en áreas de la memoria y el aprendizaje, mientras que este efecto no se observa en los animales sedentarios que no se ejercitan. **Cuanto más movemos las piernas, más neuronas generamos.**

A mayor distancia recorrida caminando mayor neurogenesis se produce en las áreas de aprendizaje y memoria. Esto tiene sentido si tenemos en cuenta que al desplazarnos caminando el cerebro estimula la exploración de nuevos entornos que conviene aprender y recordar para poderse orientar.

Una investigación reciente ha demostrado que la exploración de nuevos espacios y el descubrimiento de nuevos objetos reducen el riesgo de alzhéimer y mejoran la memoria. Por consiguiente, una manera excelente de generar nuevas neuronas es **caminando medias distancias por lugares desconocidos**. Huyamos de la rutina, y sorprendamos a nuestro cerebro con nuevas cosas por descubrir.

Por el contrario, reducir la movilidad de las piernas también genera una reducción de la formación de nuevas neuronas. Por ejemplo, se ha demostrado que los astronautas que pasan meses en situación de ingravidez o las personas con movilidad reducida en las piernas como consecuencia de patologías reducen la neurogenesis hasta en un 70%. Para estas personas, existen alternativas como es la práctica de la meditación.

Ejercicios mente-cuerpo

La práctica de la meditación (yoga, tai-chi, mindfulness, etc.) implica aprender sobre el transcurso natural de pensamientos y patrones de conducta sin necesariamente añadir una componente emocional. Los ejercicios mente-cuerpo promueven funciones de la memoria para la ejecución de tareas y la toma de decisiones, y estimulan la actividad neuronal en diversas regiones cerebrales.

Por ejemplo, la práctica diaria de meditación zen, mindfulness o yoga durante unos meses modifica los circuitos neuronales y se detecta un aumento de la materia gris en las áreas cerebrales de la memoria y la gestión de las emociones.

Esta actividad contribuye además a una respiración más profunda enormemente beneficiosa para el cerebro, ya que este órgano es extremadamente ávido de oxígeno.

Ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico es el que efectuamos al caminar a buen paso, trotar, bailar, nadar, pedalear, etc. Este tipo de ejercicios fomenta la generación de nuevas neuronas sobre todo para mejorar el conocimiento. Asociado con esta actividad se mejora el riego sanguíneo, que es particularmente amplio en el cerebro, e incluso se pueden generar vasos sanguíneos nuevos y reforzar los ya

existentes. Como consecuencia de la óptima vascularización, también se optimiza el transporte de nutrientes y oxígeno a las células del cerebro y se fomentaría la neurogénesis. En este sentido, un reciente estudio científico en personas que siguieron rutinas de entrenamiento aeróbico demostró que tras 3 meses mejoraban la oxigenación de algunas zonas del cerebro que envejecen antes con la edad. Además, respondían mejor en los tests de memoria y aumentaban el número de neuronas en esas zonas, lo que indicaría que el cerebro se mantiene más joven.

Tocar un instrumento musical

La música mejora la rapidez mental y la capacidad de aprendizaje cuando aprendemos a tocar un instrumento musical. No es necesario ser un virtuoso. Simplemente, la combinación de la actividad auditiva, táctil y sensorial, la lógica, la analítica y el movimiento al seguir el ritmo de la música genera en el cerebro el trabajo sincronizado de distintas regiones cerebrales. **Aprender a tocar un instrumento musical es para el cerebro como hacer gimnasia.** En el medio plazo, se mejora la capacidad de resolución de problemas combinando el lado práctico con el lado creativo, y se almacenan recuerdos y aprendizajes con mayor eficacia.

Incluso puede aumentar el cociente intelectual en edad preescolar. **Un estudio efectuado en preescolares que aprendieron a tocar el piano demostró que el cociente intelectual** aumentaba de manera más significativa que en aquellos que no habían seguido clases de piano.

¡Pon música en tu vida a cualquier edad!

Comer para los tres cerebros

Como se comentó en el artículo *Al cerebro le encanta la grasa*, los aceites de pescado tipo omega-3 son esenciales para el cerebro. El omega-3 además se acumula preferentemente en las regiones del cerebro relacionadas con la memoria y el aprendizaje (zonas de la corteza e hipocampo). Sin embargo, el cerebro no produce apenas omega-3 ya que carece de los elementos del metabolismo que hacen falta para fabricarlo, por lo que es esencial su consumo en la dieta. Muchos trabajos científicos han demostrado que tomar las cantidades adecuadas de omega-3 no solamente disminuye la muerte neuronal sino que además aumenta la formación de neuronas. Algo parecido ocurre con el estado anímico. Cuando los niveles de omega-3 son bajos se tiene más predisposición a la depresión y el estado anímico bajo, e incluso aumenta el riesgo de suicidio.

Por otra parte, los alimentos ricos en fibra, los fermentos lácticos y las dietas con una adecuada proporción de verduras y frutas ayudan a mantener la salud del intestino y de los microorganismos que lo habitan, que constituyen nuestro «segundo y tercer cerebro». Los datos apuntan a que un intestino con los microorganismos adecuados genera un aumento de las moléculas que se necesitan para promover la neurogénesis en el cerebro. ¡Toma grasas esenciales y fibra para las neuronas!

Escribir un libro

Un estudio publicado en 2018 en el que se midió el volumen cerebral de escritores creativos ha demostrado que estas personas dedicadas al género literario tenían una mayor cantidad de materia gris (el equivalente a decir que tenían más neuronas) en algunas áreas cerebrales que gestionan la generación, organización y revisión de ideas que es necesario para escribir un texto inédito. Además, se ejercitan en el escritor creativo las tareas asociadas con la memoria en el largo plazo.

Es probable que otras actividades como las artes plásticas y las artes escénicas, y en general todas aquellas prácticas que fomenten la creatividad puedan dar como resultado un aumento del número de neuronas. La creatividad es una de las actividades en las cuales el cerebro humano más energía gasta y con las que más se estimula. Ser creativos es parte de nuestra íntima naturaleza escuchando música mientras lees este artículo es bastante probable que te haya ocurrido algo parecido.

Autora: Raquel Marín Neurocientífica (www.raquelmarin.net)

umana.

Me ilusiona pensar que con la escritura de este artículo haya podido inducir la generación de alguna neurona nueva en mi cerebro. Y si has estado caminand