

VIVIR MEJOR- El cerebro, ¿envejece? ¹

Resumen

Este trabajo intenta mostrar los avances logrados en relación al cerebro humano, los cuales cambian sustancialmente la concepción actual que existe sobre los procesos mentales.

Una nueva disciplina, llamada “Neurociencia” analiza y estudia el funcionamiento del cerebro relacionado con el paso de los años, especialmente acerca de la pérdida de facultades mentales. Hay factores determinantes como el sedentarismo, que ralentizan y provocan pérdida de memoria.

Según los neurólogos, cuando mantenemos ocupado el cerebro a través de la lectura, la creación artística o el juego, aumentamos la llamada memoria automática, que es la que nos permite hacer cosas sin pensar en ellas.

Para Bachrach ² *“la creatividad es una combinación de juego y disciplina, de responsabilidad e irresponsabilidad, una actitud liviana de juego”*.

La risa y los juegos son esenciales para el ser humano, provocando estados gozosos de placer, contagiosos, que junto al optimismo lubrican nuestros cerebros para vivir mejor.

La neurociencia cognitiva consiste en una nueva manera de entender el cerebro y la conciencia, pues se basa en un estudio científico que une disciplinas tales como la neurobiología, la psicobiología o la propia psicología cognitiva, un hecho que con seguridad cambiará la concepción actual que existe acerca de los procesos mentales implicados en el comportamiento y sus bases biológicas. El desarrollo de esta disciplina ha avanzado en los últimos tiempos, siendo innumerables los científicos que la estudian y analizan.

En Argentina la Sociedad Argentina de Neurociencia -SAN-, acompaña y fomenta su crecimiento, siendo también un órgano de difusión de las investigaciones en neurociencias.

Demasiadas veces se relaciona la madurez con la pérdida de facultades mentales. Pero especialistas en el funcionamiento del cerebro como Tony

¹ Arrías Pabon, Martha Graciela. Mediadora.Docente.Investigadora

² Bachrach, Estanislao- “Ágil Mente”- P.244-Ed.Sudamericana- Dic.2012- B.A.

Buzan (2009)³ aseguran que no tiene por qué ser así. Las pruebas de coeficiente intelectual que comparan el rendimiento de mayores y jóvenes suelen dar una puntuación más alta a estos últimos por una simple cuestión de entrenamiento: los estudiantes están más habituados a resolver pruebas de este tipo que los que dejaron la escuela o la universidad hace varias décadas. Sí es cierto que un cerebro joven tiende a resolver los ejercicios con más rapidez que uno adulto. Pero eso no es necesariamente negativo, ya que la lentitud está motivada por una experiencia que ha enseñado a la persona a filtrar más posibilidades antes de llegar a una respuesta.

A partir de cierta edad, sin embargo, un cerebro apelmazado por una actividad sedentaria, con muchas horas frente al televisor, empieza a ralentizarse y a tener problemas de memoria. Así como a los pacientes con una larga hospitalización les cuesta volver a caminar, porque han perdido tono muscular, también las facultades intelectuales requieren un entrenamiento diario.

Para lograrlo, vamos a cuidar de nuestro centro de operaciones con un plan de “anti aging”. Las monjas de Mankato “Una mente perezosa es el taller del diablo” (Proverbios) Tony Buzán pone como ejemplo de longevidad intelectual una comunidad de monjas de un recóndito lugar de Minnesota (Estados Unidos) llamado Mankato. Desde hace tiempo interesa a los investigadores del envejecimiento cerebral, ya que muchas de estas mujeres superan los 90 años y hay una cuantas centenarias, la mayor parte de ellas con una asombrosa agilidad mental. Una monja de esta comunidad, Marcella Zachman, fue portada de la revista Life porque impartió clases hasta los 97 años. Otra hermana, Mary Esther Boor, no se jubiló de su trabajo hasta los 99 años. El profesor David Snowdon de la Universidad de Kentucky, investigó por qué entre estas mujeres hay un índice de demencia senil y otras enfermedades mentales muy inferior a la media. La respuesta es que las monjas de Mankato hacen posible para mantener la mente ocupada en su vida cotidiana⁴. Compiten en concursos, resuelven pasatiempos y mantienen debates, además de escribir en sus publicaciones, dirigir seminarios y dar clases. Según Snowdon, el estímulo

³ Buzan, Tony. Tu cerebro más joven. Ed. Urano México. 2009.

⁴ http://www.medicinaycultura.org.ar/30/Articulo_05.htm

diario revitaliza los conectores del cerebro, que tienden a atrofiarse con la edad, haciendo que se ramifiquen y creen nuevos vínculos.

Estudiosos del cerebro humano han demostrado que la red neuronal del cerebro nunca es la misma, ya que, dependiendo de nuestra actividad, fortalecemos unas conexiones a la vez que debilitamos otras. Cada experiencia enciende su propio patrón de neuronas, por lo que el mapa cerebral cambia sin cesar. Esa es la buena noticia: puesto que el buen estado de los circuitos del cerebro depende de lo que hacemos con él, podemos evitar la pérdida de facultades mentales tonificando nuestra materia gris con retos y estímulos de calidad.

Investigaciones recientes demuestran que el cerebro es un órgano vivo y flexible, con infinita capacidad para el cambio. Utilizando esa plasticidad, podemos mejorar nuestro intelecto e incluso compensar cualquier deficiencia que pudiera acontecer. La regla de las 10.000 horas: es un libro del que se ha hablado mucho recientemente,⁵ en el que se recogen las estadísticas recogidas por el autor, 10.000 horas es el tiempo que necesita aplicarse a una misma actividad cualquier persona para alcanzar la maestría. Sus ejemplos, entre otros, son “The Beatles”, Bill Gate, Einstein, Ronaldo, etc. Todos antes de obtener sus enormes éxitos, llevaban 10.000 o más horas “ensayando”. Contrariamente a lo que se cree, el cerebro de un genio no es diferente del de alguien común y corriente, tal como se comprobó en la disección del de Einstein.

Todos tenemos más talento para unas disciplinas que para otras, pero lo que distingue a la persona brillante del resto son esas 10.000 horas que ha dedicado a una misma cosa, sea la música, la informática o la gestión de un negocio.

Esta regla también se aplica al rendimiento del cerebro. Según los neurólogos, cuando lo mantenemos ocupado a través de la lectura, la creación artística o el juego, aumenta la llamada memoria automática, que es la que nos permite hacer cosas sin pensar en ellas. Es el caso del ajedrecista que, en los primeros momentos de la partida, mueve sus piezas sin tener que pensar demasiado; o el de un pianista de nivel que interpreta una música compleja

⁵ Fuera de serie, Malcolm Gladwell postula la regla de las 10.000 horas. Fuera de Series- Santillana. EUA. 2009. (Traducido al español) 11 10.000 horas

mientras habla con alguien. Su esfuerzo y constancia les han procurado un seguro de vida para sus facultades intelectuales, que operan incluso sin que intervenga la conciencia.

Algunos ejemplos de que la agilidad mental no está reñida con la edad fueron Miguel Ángel, que dio luz a sus mejores obras de los 60 a los 89 años, hasta su último día de vida. Goethe terminó su obra maestra Fausto a los 82 años. Y un escritor más cercano a nosotros, José Saramago, mantuvo hasta su muerte una más que envidiable actividad literaria. Su secreto tiene dos ingredientes básicos: trabajo e ilusión.

Hay claves para un cerebro joven “Envejecer es un mal vicio que no se pueden permitir los que andan muy ocupados” (André Maurois).

Como no todo el mundo tiene tiempo o ganas de escribir novelas o hacer música, vamos a ver las claves para mantener el cerebro joven a cualquier edad.

Según investigaciones realizadas, podemos sintetizar siete cosas que todo el mundo debería hacer para que su centro de operaciones no vea reducido su rendimiento:

1. Ejercicio: Según los especialistas en terapias antiaging, el mejor tonificador del cerebro son las zapatillas de deporte, ya que mejora el ritmo cardiaco y, por tanto, la circulación de la sangre. Un cerebro bien irrigado mantiene en buen estado las conexiones entre las neuronas, que son esenciales para el pensamiento. Por tanto, el ejercicio suave suministra más sangre y oxígeno a nuestro tejido cerebral, evitando que se deteriore.
2. Buena alimentación: El consumo de alimentos ricos en antioxidantes –frutas y verduras, legumbres, frutos secos, té verde– no sólo ayuda a prevenir el cáncer, sino que neutraliza los temidos radicales libres que envejecen el cerebro. Una dieta demasiado grasa, además, puede derivar en presión arterial alta, diabetes, obesidad o colesterol, los cuales dificultan el riego sanguíneo también en el cerebro.
3. Aprender siempre: Aunque nuestra materia gris empieza a envejecer a los 30 años, un aprendizaje constante permite mantener la agilidad. Para ello debemos procurar a la mente ejercicios y nuevos desafíos.

4. Mantener la calma: El estrés puede dañar los procesos cognitivos como el aprendizaje y la memoria. En especial, el estrés crónico debilita la región del cerebro denominada hipocampo, donde se forma y consolida la memoria.

5. Dormir suficiente: Un estudio llevado a cabo en Harvard con estudiantes de matemáticas demostró que un buen descanso nocturno duplicaba la capacidad de los participantes para resolver problemas planteados el día antes. Esto se debe a que, mientras dormimos, el cerebro se mantiene activo y tiene tiempo de sintetizar lo que ha aprendido con anterioridad. La expresión “voy a consultarlo con la almohada” tiene, por tanto, mucho sentido.

6. Reír: El humor estimula la generación de dopamina, una hormona y neurotransmisor que nos hace “sentir bien”. La risa nos ayuda a relativizar nuestras preocupaciones, con lo que evitamos que nuestra mente se ancle.

7: Aprovechar la experiencia: Lo bueno de hacerse mayor es que atesoramos un archivo con millones de situaciones que nos proporcionan criterio. Esta información podemos aprovecharla para afrontar problemas –nuestros o de otras personas– para los que un joven no está preparado. Juegos para el cerebro “Los seres humanos no dejan de jugar porque envejecen; envejecen porque dejan de jugar” (Oliver Wendell Holmes)

En las farmacias se venden sofisticados complementos vitamínicos para nutrir nuestro músculo pensante, y las tiendas de productos naturales recomiendan “ginseng” para la vitalidad y “gingko biloba” para reforzar la memoria. Sin embargo, la mayoría de especialistas coinciden en que el juego es el protector número uno de las facultades mentales.

Se aconseja incorporar a nuestra rutina diaria alguna de estas actividades para mantener bien lubricada nuestra red neuronal:

- Juegos de mesa como el ajedrez, las damas, el dominó o las cartas, incluyendo los solitarios.
- Puzzles, mecanos y otros juegos de construcción.
- Crucigramas, sudokus o cualquier pasatiempo.

Para los que se aburren con esta clase de pasatiempos, aprender un idioma es una excelente manera de engrasar todos nuestros circuitos cerebrales, ya que implica ejercitar la memoria, entender nuevas estructuras y sintetizar reglas gramaticales.

Por supuesto, dos actividades como leer y escribir también resultan una gimnasia mental de primer orden, al igual que aprender a tocar algún instrumento musical.

Una actitud optimista será el complemento imprescindible para que nuestro cerebro sea un generador de creatividad en lugar de un pozo de lamentos⁶. Alimentar la curiosidad y celebrar cada día que pasamos en el mundo es todo lo que hace falta para no retirarnos nunca del lado soleado de la vida. Como reza un proverbio irlandés, “nunca lamentos que te estás haciendo viejo, porque a muchos les ha sido negado este privilegio”. “La única forma de mantenerse joven mentalmente es no dejar nunca de jugar”. Independientemente de la edad, debemos vivir como si estuviéramos poniendo a prueba el mundo, es decir, seguir siendo niños.

Cuando observamos a grandes artistas como Matisse, Picasso o Miró, entendemos que en esencia continuaron haciendo lo mismo que en su infancia: jugar, divertirse, ponerse nuevos retos. Mantener la ilusión cada día y no renunciar a los valores de la infancia es el elixir de la juventud. También para el cerebro, pues en cuanto empiezas a pensar como un viejo ya has perdido la batalla.

Es bueno estar cerca de los niños y jugar e imaginar con ellos. “Los niños son nuestros mejores maestros” (Gerard Rosés, pintor).-

⁶ RODARI, Gianni. Gramática de la fantasía Introducción al arte de inventar historias. Ed.Colihue. Biblioser. Buenos Aires. 2000.

Páginas Web - <http://www.medicinaycultura.org.ar/30/Articulo>

GALDWEL, Malcom. Fuera de Series. Santillana. EUA 2009. (Traducido al español)

Martha G. Arriás Pabon. martharrias@gmail.com marriasp@hotmail.com