

# Cerebro en forma: todo lo que tienes que saber (por Álvaro Pascual-Leone)

Hablamos con el mayor experto en plasticidad cerebral para aclarar todas las dudas

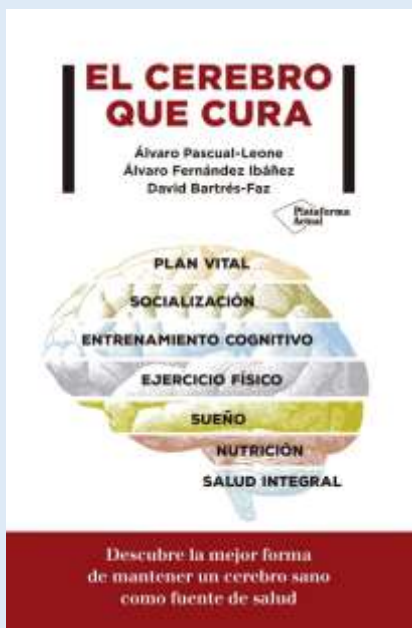


¿La pérdida de memoria es inevitable al cumplir años? Despejamos tus dudas con la ayuda del experto. Tres Online.

¿La pérdida de memoria es inevitable al cumplir años? Falso. ¿El **cerebro** es un órgano al que podemos entrenar para estar sano y en perfecto estado de revista? Cierto. A estas y otras muchas conclusiones ha llegado el equipo liderado por el doctor **Álvaro Pascual-Leone** tras un riguroso estudio sobre la plasticidad cerebral. Te damos las claves para mantener tu [cerebro en plena forma](#).

Este valenciano de nacimiento y norteamericano de adopción (es catedrático de Neurología y decano asociado de Ciencia Clínica y Traslacional de la **Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard** y, para más inri, está casado con una ciudadana de Minesota) se ha propuesto despejar algunos de los misterios que rodean al **cerebro**, ese órgano de tan sólo un kilo y medio de peso que lidera nuestra vida y nuestras emociones.

Libro *El cerebro que cura*, Álvaro Pascual-Leone, Álvaro Fernández Ibáñez y David Bartrés-Faz. Ed. Plataforma Actual.



Su último libro, todavía calentito (*El cerebro que cura*, Plataforma editorial, escrito junto a los investigadores **Álvaro Fernández Ibáñez** y **David Bartrés-Faz**) se empeña en demostrar que para tener una vida plena y feliz y un cuerpo sano, lo más importante es tener un cerebro sano. Así es que, haciendo suya la frase que sentenció Juvenal allá por el siglo I, *Mens sana in corpore sano*, y después de investigar durante 30 años en la plasticidad cerebral, es decir, lo que hace que el cerebro pueda adaptarse a los retos que se le presentan, afirma que está científicamente comprobado que tener un corazón sano, unos músculos sanos y un metabolismo que funciona correctamente no solo beneficia al cuerpo, sino también al alma, al entendimiento y al cerebro.

Y más aún, el beneficio va en ambas direcciones, porque una mente sana puede dar lugar a un cuerpo sano. Así que "*si quieres salud (afirma el doctor Pascual Leone), atiende a tu alma primero*".

### **¿QUÉ ES UN CEREBRO SANO?**

Un cerebro sano es aquel que funciona de forma óptima en relación a la edad de esa persona, lo que no significa que obligatoriamente sea un cerebro joven. Un cerebro que funciona bien es aquel que tiene en plena forma sus capacidades cognitivas, además de una fisiología correcta, una plasticidad óptima (es decir, capacidad para aprender, olvidar, adaptarse, asumir retos, etc.) y una conectividad adecuada para poder dar los recursos necesarios en un momento determinado.

### **¿NUESTRO CEREBRO NECESITA ENTRENO, IGUAL QUE NUESTROS MÚSCULOS?**

Rotundamente sí, y ha de ser un entrenamiento concreto, porque si lo dejamos a su libre albedrío lo más probable es que no se entrene correctamente.



Álvaro Pascual-Leone.

### **¿Y CUÁL SERÍA EL ENTRENAMIENTO ÓPTIMO?**

Cambia con la edad y se sustenta siempre en las mismas patas: nutrición, horas de sueño, ejercicio físico y ejercicio cognitivo. La nutrición cambia según la edad (sobre todo en lo que respecta a cantidades), pero siempre ha de ser una alimentación equilibrada, basada en la dieta mediterránea con poca carne roja, pescado, mucha fruta y verdura y en la que no falten las nueces, que está demostrado científicamente que aportan una nutrición muy específica para el cerebro. Se sabe que esta dieta es absolutamente preventiva, porque tomándola el cerebro estará en plena forma. Las horas de sueño necesarias varían en función de la edad, pero en cualquier momento de la vida es indispensable una buena higiene del sueño.

El ejercicio físico ha de practicarse a lo largo de toda la vida, y ha de ir adecuándose a la edad de la persona. Por lo menos hay que hacer tres horas de ejercicio físico a la semana en cualquier etapa de la vida, ha de ser aeróbico y anaeróbico, y el ritmo ha de ir alternando el mantenimiento con episodios de alta intensidad. Y por último el ejercicio cognitivo, que en cualquier etapa de la vida pasa por someter al cerebro a nuevos retos, ya que hay que mantener viva la capacidad de aprender.

## **¿QUÉ ACTIVIDADES MANTIENEN VIVA LA CAPACIDAD DE APRENDER?**



Álvaro Pascual-Leone.

Todas aquellas que son distintas a lo que hacemos habitualmente, y por ello nos obligan a salir de nuestra zona de confort. Por ejemplo, para alguien dedicado a la actividad intelectual (profesor, investigador, escritor, etc.) lo que es un reto no es hacer crucigramas, leer o escribir sino aprender a hacer ganchillo o a bailar tango. Para alguien que habla dos idiomas correctamente un reto nuevo no sería aprender un tercer idioma, sino aprender a pintar a la acuarela. Lo importante es que el cerebro salga de su territorio conocido. Sólo de ese modo hará un esfuerzo y ejercitará su capacidad para aprender a hacer cosas radicalmente diferentes. Ese es el entrenamiento cognitivo necesario para tener un cerebro sano.

### **¿ES CIERTO ESO DE QUE EL CEREBRO EMPEORA CON LA EDAD?**

No, un cerebro bien entrenado no empeora, simplemente cambia. Con la edad y el entrenamiento el cerebro cada vez será mejor en lo que hace a menudo. Un escritor cada vez escribirá mejor. Es importante afilar la herramienta.

### **Y ¿QUÉ OCURRE CON LA MEMORIA? ¿SE PIERDE AL CUMPLIR AÑOS?**

Falso, eso es un mito. La capacidad para recordar no se pierde si el cerebro está bien ejercitado. El cerebro selecciona lo que quiere recordar, ya que no puede recordarlo todo. Un cerebro sano y en forma puede ser muy eficiente.

## **¿QUÉ GANA EL CEREBRO CON EL PASO DEL TIEMPO?**

La capacidad de desarrollar una visión global sobre la realidad, es decir de analizar, asociar y relacionar.

## **UN ENTRENAMIENTO FÍSICO NECESITA TAMBIÉN DE UN DESCANSO. ¿CUÁL SERÍA EL DESCANSO IDÓNEO DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO COGNITIVO?**

Mantener cotidianamente unas horas de sueño regulares y ejercer el ocio no creativo, es decir mirar las musarañas, ver crecer la hierba o escuchar el silencio. La meditación y relajación son también muy útiles para promover el descanso del cerebro.

## **¿EL EJERCICIO COGNITIVO PARA UN BUEN ENTRENAMIENTO CEREBRAL SIRVE PARA PREVENIR ENFERMEDADES COMO EL ALZHEIMER?**

Sí, aunque aún no está científicamente demostrado. Pero tenemos indicios muy claros de que es así. Sabemos que gente que está sana físicamente y entrena su cerebro tarda más en desarrollar Alzheimer. Sabemos también que hay personas que tienen esta enfermedad pero en forma latente, es decir que no la desarrollan porque ejercen adecuadamente las cuatro patas de las que hablábamos: ejercicio físico, nutrición correcta, higiene del sueño adecuada y entrenamiento cognitivo.

## **EXPLICA TAMBIÉN EN SU LIBRO QUE LA SOCIALIZACIÓN Y EL OBJETIVO VITAL SON DOS VARIABLES IMPORTANTES PARA TENER UN CEREBRO SANO**

Así es. La relación social es indispensable en cualquier edad, relacionarnos socialmente obliga a nuestro cerebro a ejercitar habilidades como el intercambio, la escucha, el habla, el sentido del humor, etc., y eso también es ejercicio cognitivo indispensable para tener un cerebro sano. Cómo también es indispensable el tener un objetivo vital (que puede ser tu profesión, tu fe, tu labor como voluntario, tus hijos, tus nietos ...). Lo importante es tener un plan vital, sea cuál sea, da igual que sea importante o banal, lo decisivo es que exista y sea trascendente para uno mismo. Por lo tanto, si no tienes o no sabes cuál es tu plan vital, es importante que hagas el esfuerzo de descubrirlo.

## **¿UNA PERSONA CON UNA ENFERMEDAD GRAVE PUEDE ENTRENAR A SU CEREBRO PARA QUE LE AYUDE A CURARSE?**

No está demostrado científicamente, pero hay evidencias, y muchas, que demuestran que así es. Cuánto más sano esté tu cerebro, más sano estará tu cuerpo (y a la inversa. La conexión mente-cuerpo es total y bidireccional, los dos necesitan que el otro esté sano). Si desarrollas una enfermedad pero tu cerebro está sano, la evolución de tu enfermedad será mejor. Sabemos de cientos de casos en los que, pese a un diagnóstico poco favorable, el paciente se cura o mejora muchísimo, y eso es gracias a unos patrones de vida saludable, un cerebro sano y un bienestar y equilibrio emocional.

Sólo un cerebro sano está en situación óptima para monitorizar el estado de nuestros órganos y actuar sobre ellos para promover la salud.

## **¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA GENÉTICA PARA QUE NUESTRO CEREBRO ESTÉ SANO?**

A mí me gusta poner un ejemplo muy visual: si el cerebro fuera una colina, los genes definirían su ladera, su inclinación, los árboles, el relieve de su terreno ... Y a eso habría que añadirle el curso de la vida, que serían las hojas de los árboles que van cayendo según las estaciones, la lluvia, la nieve, el frío, el calor, la noche, el sol ... Todo eso condiciona la colina. Es decir, claro que los genes cuentan, pero también cuenta el devenir de la vida, porque eso nos modifica, y todo lo que nosotros hacemos o no hacemos. Como decía **Santiago Ramón y Cajal**, "*Todos, si nos lo proponemos, podemos ser escultores de nuestro propio cerebro*".

## **¿CUÁLES SON LAS ESTADÍSTICAS EN CUANTO AL DESARROLLO DE ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS Y PSIQUIÁTRICAS?**

Desalentadoras, por eso es tan importante cuidar y entrenar a nuestro cerebro. Está demostrado que si estudias a una población, compuesta por habitantes de todo el mundo, de gente neurológica y psiquiátricamente sana y los sigues durante diez años, en ese periodo de tiempo más de la mitad de esa población desarrollará enfermedades neurológicas y psiquiátricas discapacitantes (incluyendo ansiedad y depresión). Es una cifra alarmante.

## **BARCELONA BRAIN HEALTH INITIATIVE (BBHI)**

El **Barcelona Brain Health Initiative** es un estudio, promovido por el Institut Guttmann y la Obra Social "La Caixa", dirigido a agrandar el conocimiento científico sobre los determinantes y mecanismos asociados al mantenimiento de la salud cerebral para que este conocimiento revierta en un mejor entendimiento de los aspectos salutogénicos del cerebro. Estos estudios han cristalizado en este libro, que tiene como objetivo divulgar cuáles son los patrones de vida para que la población se mantenga cerebralmente sana. La investigación ya va por su tercer año y sigue avanzando.

-----  
**Fuente:** [Telva](#)

Cajamarca, 29 de marzo de 2019

*Visite y difunda:* <http://cajamarca-sucesos.com/>