

<http://www.invasor.cu/sociedad/6168-la-salud-cerebral-es-el-producto-de-toda-una-vida>

La salud cerebral es el producto de toda una vida

Escrito por **Marisa Fernández** (Muy Interesante) Foto: Rachel Febles García

Categoría: Sociedad

Publicado: 31 Octubre 2015



Al igual que uno no puede pegarse el 'atracción' del último día justo antes de un examen, tampoco parece que tener una buena salud cerebral sea algo que podamos cultivar solamente al final de la vida. Al menos esa es una de las conclusiones que encontramos en un reciente artículo publicado en la revista científica *Ageing Research Reviews* (2015).

Mark P. Mattson, del National Institute on Aging Intramural Research Program de Baltimore, en Estados Unidos, ha realizado una revisión de diversos trabajos sobre esta cuestión de interés general: el secreto sobre cómo mantener el cerebro joven y saludable cuando llegamos a la vejez.

De los diferentes estudios revisados para la elaboración del artículo de revisión, deducen los autores que hay tres factores importantes que toman relieve: el ejercicio físico, el ayuno o la restricción en la comida, y la participación en actividades cognitivas y sociales.

Son muy numerosos los estudios que han demostrado los beneficios de hacer ejercicio físico de forma habitual sobre el funcionamiento del cerebro, no solo porque estimula las capacidades de plasticidad cerebral, sino también un mejor rendimiento atencional y del aprendizaje, e incluso a nivel emocional.

Por otro lado, según argumentan, nuestro cerebro ha evolucionado para ser muy eficaz cuando necesitamos encontrar comida, y por esa razón es posible que privarnos de comer o hacer ayuno promueva un funcionamiento mejor del cerebro.

Comenta el autor que con la introducción de avances tecnológicos en la agricultura, ya no empleamos tanto esfuerzo ni físico ni mental en la búsqueda de alimento (ya que es mucho menos costoso ir al supermercado). La consecuencia es que no hacemos tanto ayuno ni tanto ejercicio físico. ¿Qué nos queda para poder mantener un cerebro saludable? Mattson responde que la solución sería proporcionar al cerebro retos intelectuales que lo obliguen a ponerse en marcha y a seguir ejercitándose.

Como aporte final, Mattson nos obliga a no olvidar el riesgo de no cuidarse. El envejecimiento es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades que afectan al funcionamiento cerebral, como lo es el alzhéimer, y no practicar ejercicio, no mantener una dieta adecuada o no estimular las funciones mentales a lo largo de la vida podría aumentar el riesgo de sufrir alguna de esas patologías que, finalmente, limitan nuestra vida cotidiana. No lo dejes y cuida tu cerebro toda la vida.