

## Cómo mantener el cerebro en forma

### **Numerosos estudios demuestran que la ejercitación cognitiva ayuda a prevenir el deterioro que llega con los años**

¿Se olvida dónde deja las llaves? ¿Juraría que jamás se enteró de la película que fue a ver hace dos semanas? ¿Siente que sus hijos resuelven con la velocidad del rayo problemas cotidianos que a usted le llevan más tiempo del que desearía?

Aunque no sirve de consuelo, en todo el mundo, a varios de los cientos de millones de personas que pasaron la quinta década de vida les sucede más o menos lo mismo. Esta es la razón de una ola de estudios científicos que intentan entender y paliar el deterioro cognitivo que llega con los años.

Lo que muestran repetidamente los estudios es que, tal como se necesita mantenerse físicamente activo para prevenir los achaques de la vejez, lo mismo puede decirse del cerebro: "Es como un músculo. Hay que mantenerse al tanto de las noticias, leer el diario, ir a ver películas, discutirlos...", dice el doctor Ricardo Allegri, investigador del Conicet y jefe de neuropsicología del Instituto Universitario Cemic.

¿Y qué hay que hacer para ejercitarlo? Para el investigador, es fundamental comenzar por "no asumir la jubilación como un retiro de la actividad intelectual. Aunque uno tiene que modificar su vida, hay que contemplar una intensa actividad intelectual y social. Lo ideal es que la persona no se encierre y deje de asumir responsabilidades. Y lo mejor es elegir el tipo de actividades que más nos gusten".

"La población mayor probablemente se duplicará en los próximos treinta años, por lo que es imperioso crear sistemas o programas que permitan mantener el cerebro activo", dice el doctor Facundo Manes, director del Instituto de Neurología Cognitiva (Ineco) y del Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro.

Este dato impulsó un sinnúmero de trabajos enmarcados dentro de una pujante área de investigación basada en la esperanza de que el entrenamiento cognitivo ayudaría a modificar las funciones mentales. El tema tomó nuevo impulso cuando surgieron evidencias de que el ejercicio mental ayuda a cambiar el cerebro mismo. Es algo similar a lo que ocurre con el ejercicio físico, que no sólo mejora la función, sino también produce un cambio en los músculos. Lo contrario también es cierto: si falta actividad física, se pierden la habilidad y los músculos.

"Hace unos años -dice Manes-, los científicos veíamos esto de la estimulación, o el *brain fitness*, como lo llaman en los Estados Unidos, como algo *soft*. Hasta que un científico riguroso, Ian Robertson, comenzó a reunir toda la evidencia que había."

Robertson asegura que "la evidencia científica es clara: el desafío, el cambio, los nuevos aprendizajes, el ejercicio, la dieta, la estimulación, el control del estrés, la actividad mental y el entrenamiento de la memoria pueden mejorar mucho tu agudeza mental sin importar tu edad".

En 2000 se publicó en *Nature* un experimento en ratones modificados para que desarrollaran Huntington. Unos fueron puestos en jaulas enriquecidas con molinetes, colores, ruidos, trampitas, y otros no. Al final del estudio, un solo ratón de los que habían estado en una jaula enriquecida había desarrollado la enfermedad.

Científicos británicos estudiaron el cerebro de 16 taxistas londinenses y los compararon con 50 cerebros sanos. El de los taxistas tenían hipocampos (área del cerebro relacionada con el aprendizaje espacial y la memoria) más grandes. Es más, a mayor cantidad de años de trabajo, más grande el hipocampo. En otro trabajo publicado en el *Journal of the American Medical Association*, Willis y colegas mostraron la eficacia del tratamiento cognitivo en personas sanas.

Otro estudio sugestivo fue el realizado en un grupo de monjas que donaron sus cerebros a la ciencia, la congregación de Notre Dame. Las que tenían más vida social aunque tuvieran cerebros con las marcas del mal de Alzheimer, no lo habían desarrollado en vida. "Eran cerebros enfermos con mentes sanas", acota la licenciada Teresa Torralva, una de las encargadas del programa de entrenamiento cognitivo de Ineco.

### **Gimnasia neurocognitiva**

La ingeniera María del Carmen Varela se confiesa "fanática de todo lo que tiene que ver con las neurociencias" y fue una de las primeras participantes en los cursos de estimulación cognitiva que ofrecen las licenciadas Torralva y María Roca, en Ineco. "Decidí saber cuáles eran mis capacidades actuales porque después de los 51 va en picada. Era tremendamente ameno y me aportó herramientas para la vida cotidiana. Por ejemplo, la memoria tiene un alto porcentaje de atención y muchas veces uno piensa que la ha perdido porque no presta atención. También me parecieron fascinantes los ejercicios de "pensamiento paralelo", que es abordar un problema desde un punto de vista distinto."

Varela asegura que después del entrenamiento recuerda más; entre otras cosas, porque aplica varias de las herramientas que practicó para aumentar esa habilidad. "Esto es lo mismo que leer o recitar -dice Varela-. Implica una dedicación personal. Igual que hacer gimnasia."

En su programa, Torralva y Roca intentan trabajar no una sino varias funciones cerebrales, la velocidad de procesamiento o la planificación. Antes de comenzar, los interesados se someten a un test diagnóstico para descartar que padezcan estrés, ansiedad o depresión, tres condiciones que producen déficit de memoria.

Cada sesión dura una hora y media, y participan entre seis y ocho personas. En la primera, las especialistas explican cómo funciona el cerebro, con qué áreas van a trabajar, qué función van a estimular. Luego, cada sesión tiene una parte teórica y una práctica, durante la cual se presentan los ejercicios. Después se llevan una serie para hacer durante el resto de la semana, porque se trata de que la ejercitación sea constante durante las diez semanas que dura el programa.

"Las actividades deben ir variando, porque cuando ya no ofrecen resistencia no sirven", aclara Roca.

Allegri plantea criterios coincidentes: "[El ejercicio mental] debería ser parecido a lo que uno plantea en relación con la actividad física. ¿Vio que los cardiólogos aconsejan caminar por lo menos tres veces por semana? Desde el punto de vista de la actividad intelectual es lo mismo. Se necesita que sea sostenida en el tiempo y regular".

Pero tal vez lo más interesante de todo esto es que las evidencias indican que no hay límite de edad para ejercitar el cerebro. "Se puede llegar a los 120 con la mente ágil -dice Manes-. El rápido aumento de la población mayor amerita más estudios en este campo ya que además podría extenderse a personas con Alzheimer inicial y sería una buena opción junto con el tratamiento farmacológico o

para personas que no toleran esas drogas. De todas maneras, es importante señalar que para mantenerse mentalmente ágil, aunque la estimulación cognitiva es clave, no es lo único que hay que tener en cuenta."

Hoy se sabe que lo que hacemos en la tercera, cuarta y quinta décadas de vida repercute a los setenta y ochenta. Por eso, según los especialistas, además de los ejercicios cognitivos, a partir de los cincuenta años hay que:

- Controlar periódicamente las habilidades mentales (memoria, atención, planificación, etcétera).
- No abusar del alcohol y del tabaco.
- Realizar actividad física. Todo lo que hace bien al corazón hace bien al cerebro.
- Evitar situaciones de estrés emocional y disfrutar de las actividades de ocio.
- Mantener una amplia gama de actividades y hobbies, y una vida socialmente activa.
- Intercambiar opiniones con personas de menor edad.
- Sin duda, el esfuerzo por cumplir con estos preceptos bien vale la pena.

**Por Nora Bär**  
**De la Redacción de LA NACION**