



MENOS ESTRESADOS, MAS FELICES, MENOS ANGUSTIADOS.

Sin Estrés 147: Mantenimiento cerebral.

Todos los seres humanos deseamos conservarnos en buenas condiciones, queremos vernos jóvenes y los cirujanos plásticos se ocupan de ello con relativo éxito.

Envejecer en buenas condiciones físicas y mentales en buena parte depende de la genética que hemos heredado; pero también sabemos que existen estilos de vida que pueden evitar que se manifiesten e incluso revertir algunas tendencias que vienen de nuestros antepasados.

Un área especialmente crítica son las funciones cerebrales que tienden a deteriorarse con el paso de los años y sin las cuales la vida pierde su significado. Para evitar o retardar el deterioro de la función cerebral existen métodos cuya efectividad se ha establecido y están al alcance de todos y son: el ejercicio físico, el ejercicio mental y la alimentación.

Ejercitar el cuerpo aumenta el flujo sanguíneo cerebral, estimula los mecanismos tróficos mediante los cuales se alimentan las neuronas y se ha comprobado que mediante el ejercicio es posible aumentar el volumen de áreas cerebrales críticas para la memoria y las funciones cognitivas. Resulta especialmente importante el hecho de que no es necesario que el ejercicio sea intenso y agotador. Ejercitarse moderada y regularmente es suficiente además parece que nunca es tarde para que se manifiesten los efectos benéficos de la actividad física.

Además de la utilidad en la conservación de la memoria y las funciones cognitivas hay que destacar su importancia como antidepresivo ya que la depresión es un factor importante en la pérdida de la calidad de vida de los adultos mayores.

El ejercicio mental, la utilización de las facultades mentales es la otra herramienta que asegura se mantengan las funciones cerebrales. Ayuda a establecer nuevas redes y conexiones entre las neuronas e incluso estimula la regeneración neuronal aun cuando hayan ocurrido lesiones cerebrales de importancia. Cada vez se refuerza la idea de que mantener activa la mente es un recurso para evitar o retrasar los devastadores efectos de la enfermedad de Alzheimer.

El otro recurso importante es el cuidado de la calidad y cantidad de los alimentos que utilizamos. El exceso de calorías que ingerimos y su consecuencia la obesidad es el otro factor que contribuye al deterioro de la función cerebral. Se acepta uniformemente que se debe evitar el excesivo consumo de grasas animales y vegetales modificadas, carnes industrialmente elaboradas, consumo exagerado de alimentos a base de carbohidratos refinados y el uso de bebidas azucaradas. La alimentación adecuada es una que estimula las cantidades moderadas, el consumo importante de frutas legumbres, granos y vegetales de todo tipo.

Se enfatiza el consumo de pescados ricos en ácidos grasos omega tres y la moderación en el consumo carnes y lácteos.

Estas recomendaciones dirigidas hoy a la función cerebral, son fundamentales también para el mantenimiento de la salud cardiovascular y el equilibrio metabólico del organismo que es la base de la salud integral.

Este mensaje es un esfuerzo para promover la felicidad, el bienestar y el manejo del estrés. Nos interesan mucho sus observaciones, comentarios y preguntas. Escribanos y con seguridad le contestaremos.

Isidoro Zaidman Presidente FUNDAPROSAL

Fundación para la Promoción de la Salud y el Bienestar

Costa Rica