LITORALPRESS

Fecha: 20-07-2025
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: EL SECRETO DE UN CEREBRO JOVEN Y SANO: GENERAR NEURONAS NUEVAS A CUALQUIER EDAD

Pág. : 10
Cm2: 956,0
VPE: $ 1.513.386

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

SALUD

EL SECRETO DE UN CEREBRO JOVEN Y SANO: GENERAR NEURONAS NUEVAS A CUALQUIER EDAD

HACE TIEMPO SE PENSABA QUE EL CEREBRO NO PODÍA GENERAR NUEVAS NEURONAS, AHORA SE SABE QUE ES POSIBLE A TODAS LAS EDADES Y QUE EL EJERCICIO FÍSICO ES DECISIVO PARA LOGRARLO Y MANTENER EL VOLUMEN CEREBRAL.

Marina Segura Ramos. EFE REPORTAJES

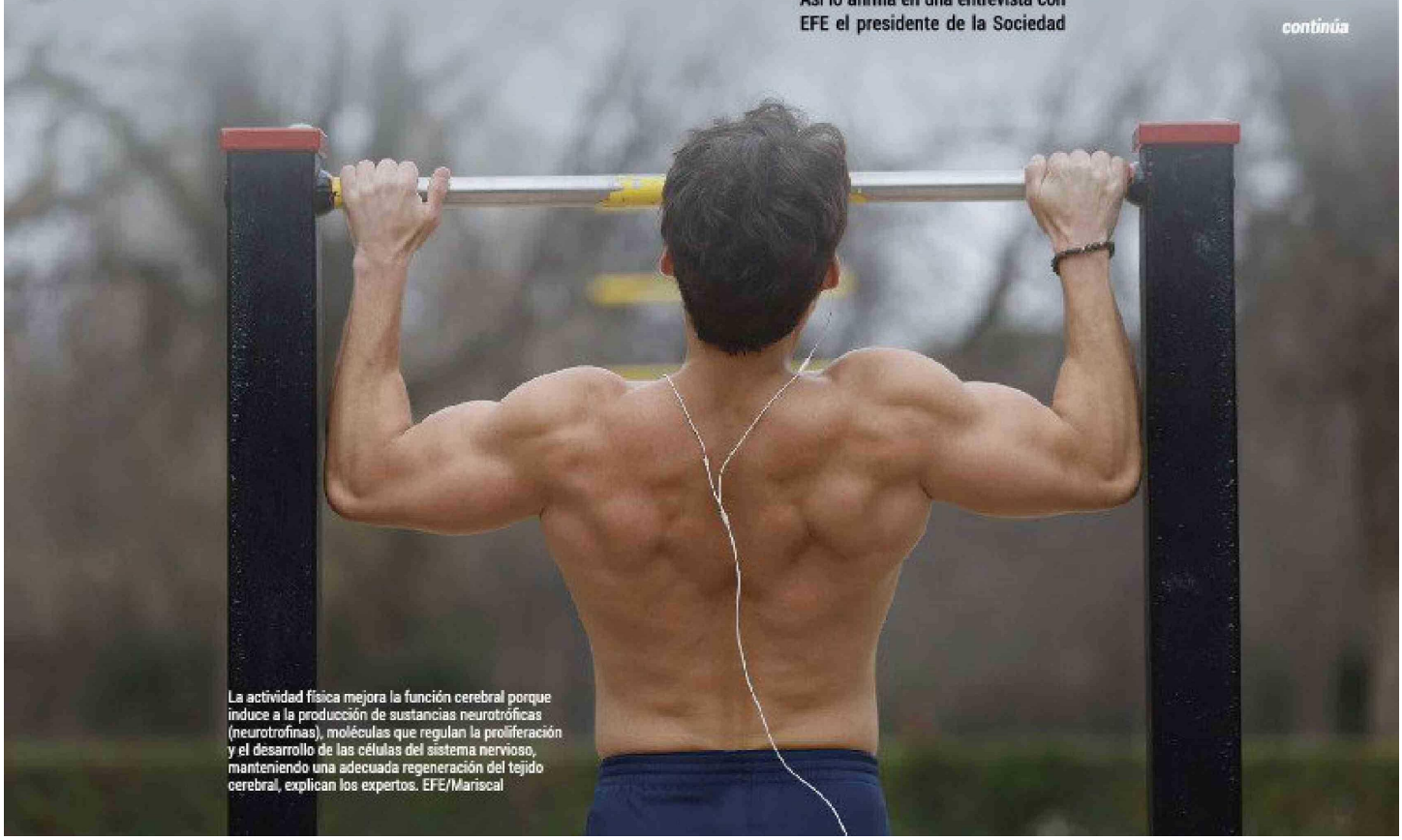
La actividad física mejora la función cerebral porque induce a la producción de sustancias neurotróficas (neurotrofinas), moléculas que regulan la proliferación y el desarrollo de las células del sistema nervioso, manteniendo una adecuada regeneración del tejido cerebral. Así lo afirma en una entrevista con EFE el presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam, con motivo del Día Mundial del Cerebro, el 22 de julio y la publicación de 'Salud Cerebral: mantén joven tu cerebro', una guía de esta entidad médica.

La neurogénesis (formación de nuevas neuronas) "solo se ha visto en el hipocampo y los cambios son discretos, pero está totalmente relacionada con la actividad física", añade el jefe de Servicio de Neurología en el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid. En el hipocampo, continúa, se localiza "la memoria episódica de los hechos de la vida, la que más falla en pacientes por ejemplo de Alzheimer. Ahí es donde pueden nacer nuevas neuronas. Es muy clara y marcada en roedores y mucho menor en el ser humano, pero es una evidencia que puede ocurrir, por tanto, aconsejamos, junto a la dieta y el sueño, el ejercicio físico".

HÁBITOS PARA QUE EL CEREBRO SE MANTENGA JÓVEN Y SANO

Para mantener el cerebro sano es esencial seguir una dieta equili-

continúa



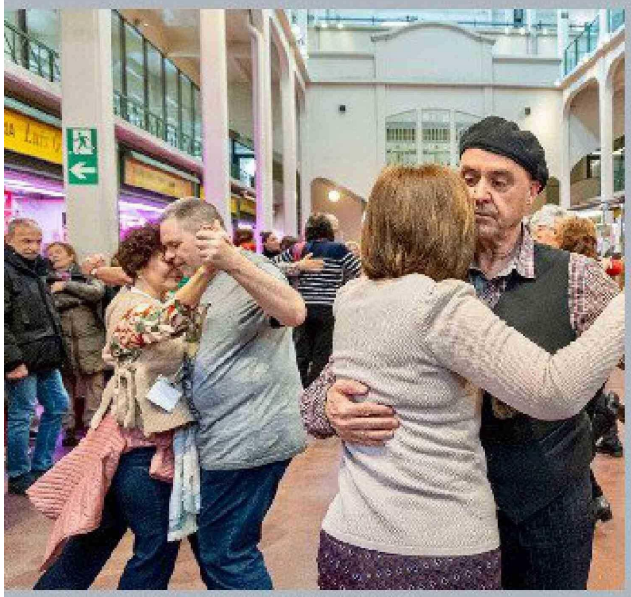
La actividad física mejora la función cerebral porque induce a la producción de sustancias neurotróficas (neurotrofinas), moléculas que regulan la proliferación y el desarrollo de las células del sistema nervioso, manteniendo una adecuada regeneración del tejido cerebral, explican los expertos. EFE/Mariscal

LITORALPRESS

Fecha: 20-07-2025
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: EL SECRETO DE UN CEREBRO JOVEN Y SANO: GENERAR NEURONAS NUEVAS A CUALQUIER EDAD

Pág. : 11
Cm2: 921,1
VPE: $ 1.458.046

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida



Para mantener el cerebro sano es esencial realizar tareas estimulantes como bailar EFE/ Raquel Manzanares

brada y variada con predominio de alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y legumbres; evitar el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas; cultivar relaciones sociales frecuentes y realizar tareas estimulantes (leer, escribir, pintar, bailar, resolver pasatiempos, ver películas, asistir a conciertos, tocar un instrumento, viajar, aprender nuevos idiomas, etc.).

Un aspecto esencial, subraya Porta, es entrenar o aumentar la reserva cognitiva: la capacidad que tiene el cerebro para tolerar mejor las consecuencias de la patología asociada a la demencia, es decir, la habilidad para tolerar los cambios que se producen en el envejecimiento normal o patológico.

"Un elemento clave es el nivel de estudios. La diferencia entre una persona que nace en un buen medio socio-económico y otra que nace en un medio bajo y sin estudios, es que el riesgo de demencia es 450 % mayor. Esto nos obliga a replantearnos las medidas que estamos tomando ahora mismo de cara a la educación".

El cerebro de los adultos "de ahora nada tiene que ver con el de hace diez años", explica el presidente de la Sociedad Española de Neurología. Los cerebros se van modificando en función de la sociedad en donde vivimos. EFE/Luis Tejido

En su opinión, resulta "absolutamente esencial desde pequeños tener una educación adecuada, sobre todo en el colegio. Aunque de adulto puedas reforzar esa reserva cognitiva, será a costa de un esfuerzo mucho mayor".

UN CEREBRO MARAVILLOSO CAPAZ DE MODIFICARSE

El presidente de la Sociedad Española de Neurología explica que el cerebro de los niños recién nacidos ahora es exactamente igual al de un bebe de hace 4.000 años, tendría las mismas capacidades.

Sin embargo, el cerebro de los adultos "de ahora nada tiene que ver con el de hace diez años".

"Los cerebros se van modificando en función de la sociedad en donde vivimos. Es la gran maravilla del cerebro humano: cuando somos pequeños nuestro cerebro tiene una gran potencia prospectiva para ir adquiriendo funciones y modificándose; esto hace que sea una maravilla porque crecemos en un ambiente distinto y enseguida se adapta".

Básicamente, lo más "llamativo" de un cerebro de hoy respecto al de hace una década es que tiene áreas dedicadas a las nuevas tecnologías. Todas las nuevas adquisiciones que realiza el cerebro humano son más fáciles a una edad temprana, mientras que en la edad adulta "cuesta mucho más".

Ello tiene que ver con la mayor potencia prospectiva de un niño, que se puede adaptar a todo, por eso los pequeños "aprenden mucho más fácil a tocar el piano o a manejar el móvil. Cuando somos adultos nos cuesta mucho menos avanzar en un conocimiento previo, mientras que a los niños les cuesta mucho menos empezar, pero les cuesta profundizar".

INVERSIONES EN NEUROCIENCIAS

El campo neurológico es "con diferencia donde más se está invirtiendo en el mundo porque la enfermedad neurológica es la primera causa de discapacidad global y primera causa de gasto sanitario", explica Porta.

"Las enfermedades neurológicas suman en conjunto más que las oncológicas y cardiovasculares. Además, el Alzhéimer, el Párkinson, la epilepsia, las migrañas, la esclerosis lateral amiotrófica implican una enorme repercusión social".

El presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam, muestra la publicación de 'Salud Cerebral: mantén joven tu cerebro', una guía de esta entidad médica. Foto. Sociedad Española de Neurología

Estas dolencias afectan a alrededor de 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43 % de la población mundial.

En Europa, se estima que el coste derivado es superior al billón de euros, una cifra que equivale al total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto.

La guía 'Salud Cerebral: mantén joven tu cerebro' explica cómo funciona el cerebro, expone los aspectos que afectan a una buena salud cerebral y dedica secciones específicas a las enfermedades neurológicas más prevalentes (ictus, Alzheimer, migraña, epilepsia, Parkinson, esclerosis múltiple y trastornos del sueño).