



Columna



Dr. Franco Lotito,
conferencista e investigador (PUC)

¡Dele trabajo... a su cerebro!

Pudiendo usar nuestra capacidad mental en un 100%, una parte importante de la población opta por subutilizar su cerebro y que éste permanezca poco activo, ya sea porque no se lo estimula lo suficiente, porque no hay un mayor interés por el aprendizaje continuo y, demasiado a menudo, por simple flojera.

Lo llamativo y curioso -o más bien penoso-, es que además de desaprovechar su tremendo potencial, tampoco se cuida al cerebro como se debiera: no faltan quienes lo someten a golpes traumáticos (jugadores de fútbol americano, boxeadores, etc.), lo llenan de sustancias químicas nocivas (drogas, anfetaminas, alcohol), no le entregan los nutrientes adecuados (mala o pobre alimentación), o, simplemente, lo inactivan mediante el desinterés o flojera mental, volviéndolo fofo como un músculo flácido.

Un cerebro bien cuidado, bien estimulado, constantemente activo, dará a su dueño múltiples y grandes satisfacciones, sin que importe la edad de la persona. Y si hasta hace algunos años se pensaba que la memoria, la capacidad de aprendizaje y la concentración se hacían más difíciles pasada una cierta edad, la realidad es hoy muy distinta.

Los últimos estudios acerca del cerebro han echado por tierra la creencia tan aceptada por tanto tiempo de que todos nosotros perdemos numerosas células cerebrales -o neuronas- a medida que

vamos envejeciendo, un tema que se basó en investigaciones erróneas o incompletas. De ahí que sea relevante y vital no sólo para el Sistema Nervioso Central (SNC), sino que para todo el organismo someter al cerebro a constantes desafíos para mantenerlo en óptimas condiciones.

Los nuevos conocimientos acerca del cerebro humano se acumulan con gran rapidez y uno de los descubrimientos más fascinantes e importantes, es que el daño que pueda sufrir el SNC no es irreparable, tal como se afirmaba antes, ya que las funciones mentales y motrices esenciales pueden restablecerse, ya sea porque nervios y neuronas forman nuevas conexiones o porque sortean la zona dañada, pudiendo de este modo, retomar y enviar sus señales. Se habla, entonces, de la neuroplasticidad cerebral.

Además, la declinación de la función mental no se debe, necesariamente, al envejecimiento de las personas. Los estudios indican que, en parte, la disminución de las funciones del cuerpo humano se debe a un deficiente suministro de oxígeno al cerebro, ya que se ha determinado que cuando envejecemos se produce una reducción de la cantidad de oxígeno que absorben los pulmones, entregando una menor cantidad al cerebro a través de la sangre hasta en un 50% menos y, por esta vía, influir en el deterioro cognitivo.