

También fortalece el corazón y el sistema inmune

# Investigación demuestra que viajar ralentiza el desgaste del cerebro y refuerza la memoria

“La neuroplasticidad logra que se libere una gran cantidad de endorfinas, que son sustancias neurotransmisores del cerebro que ayudan al fortalecimiento de la comunicación entre las neuronas”, dice Evelyn Benavides.

MARCELO POBLETE

Como si viajar no tuviera ya suficientes beneficios, la ciencia confirma que reduce el estrés, fortalece el corazón y el sistema inmune, retrasa el envejecimiento del cerebro y mejora la salud física y mental. Todo, con respaldo científico. Y si no, que lo diga el piloto chileno que le dio la vuelta al mundo con solo \$1,5 millones en el bolsillo (lea la nota aquí <https://goo.su/UqPo>). La experiencia placentera de un viaje aporta más de lo pensado para la salud de las personas, aspectos ampliamente respaldados por la evidencia científica.

## Estudio

Un estudio realizado por la Universidad Edith Cowan (ECU), en Australia, plantea que viajar podría ayudar a ralentizar el envejecimiento (lo puede leer acá <https://goo.su/alJ6MZ>). La investigación de nombre “El principio del aumento de la entropía: una nueva visión sobre cómo el turismo influye en la salud humana”, explora cómo los viajes, especialmente aquellos vividos de forma positiva, pueden tener un impacto beneficioso en el cuerpo humano, tanto física como mental, al reducir la “entropía” o desorden natural que ocurre con el paso del tiempo. Concepto fisiológico que explica el envejecimiento de los organismos naturales.

## Envejecer

La entropía es un concepto tomado de la física que describe cómo los sistemas tienden al desorden. Aplicado al cuerpo humano, se entiende como el deterioro natural que ocurre con la edad. Los investigadores proponen que



**Durante un viaje, las personas se enfrentan a nuevos entornos, lo que implica estímulos mentales, actividad física, interacción social, aprendizaje y emoción.**

las experiencias agradables y enriquecedoras, como viajar, podrían ayudar a contrarrestar este proceso, porque ahí se estimulan mecanismos de reparación celular, lo que promueve el bienestar general.

## Los superviajes

Durante un viaje, las personas se enfrentan a nuevos entornos, lo que implica estímulos mentales, actividad física, interacción social, aprendizaje y emoción. Todo esto genera una especie de “reorganización” positiva del cuerpo y la mente. Según el autor principal, el doctor. Jun Wen, los viajes pueden actuar como una intervención integral: “activan el cerebro, fortalecen el sistema inmune, fomentan el ejercicio, estimulan los sentidos y generan placer, todo lo cual ayuda a mantener el cuerpo en mejor estado”. Esta activación del cerebro se llama plasticidad cerebral.

## Neuroplasticidad

La clave está en la cantidad de estímulos que procesa el cerebro, lo que permite ejercitar su funcionamiento, explica Claudia Rodríguez, coordinadora del Centro

de Envejecimiento de la Universidad de los Andes. “Eso se explica mediante la neuroplasticidad del cerebro”, señala, refiriéndose a la capacidad que tiene de adaptarse, aprender y formar nuevas conexiones, especialmente en procesos como la memoria y las funciones ejecutivas. Por eso, agrega, cuando las personas viajan, “están entrenando estas funciones. Al conocer nuevos lugares y rutas, al asociar recorridos o evocar recuerdos del pasado, el cerebro se activa. Y si ese viaje además se vive acompañado -conversando, socializando, compartiendo- el beneficio es aún mayor. Todas esas experiencias fortalecen las funciones ejecutivas y este tipo de entrenamiento neuronal contribuye a retrasar el deterioro cognitivo.

## Endorfinas

Por eso se recomienda que las personas mayores sigan leyendo, aprendiendo y participando en nuevas actividades, en el marco del Decenio del Envejecimiento Saludable”, propone la doctora Rodríguez. De hecho, la neuróloga de Clínica Las Condes, Evelyn Benavides, viajar produce múl-

tiples beneficios en el cerebro, “principalmente porque genera un aumento de la neuroplasticidad. La neuroplasticidad logra que se libere una gran cantidad de endorfinas, que son sustancias neurotransmisores del cerebro que ayudan al fortalecimiento de la comunicación entre las neuronas, y también otros factores de crecimiento que hacen que la funcionalidad de los trayectos entre las neuronas de las interconexiones en los distintos grupos de neuronas sean más eficiente”, explica. “También, al incorporar nuevas experiencias, nuevos desafíos, aumenta la posibilidad de nuestro potencial neurocognitivo, que es la capacidad de resolver problemas y de salir de situaciones inesperadas”, añade.

## Mal viaje

Eso sí, los investigadores advierten que no todos los viajes son beneficiosos: si la experiencia es estresante o negativa, puede tener efectos contrarios y aumentar la entropía. Por eso, destacan que los beneficios se logran solo si la experiencia de viaje es positiva y bien vivida.