

Pilates para el Cerebro

Gaby Vargas

Editado en Idea Consultants

A partir de los treinta años, por lo general, empiezas a notar que tienes pequeños olvidos: ¿Cómo se llama este cuate? Lo conozco muy bien; ¿A qué hora era la cita, a las 5:00 o 5:30?, ¿Cómo me dijeron que funcionaba esto? Mis llaves, ¿dónde las dejé?, ¿En qué piso me estacioné?... pero nada como cuando exclamamos: ¡Me robaron el coche!, sin darnos cuenta de que salimos por la puerta equivocada del centro comercial.

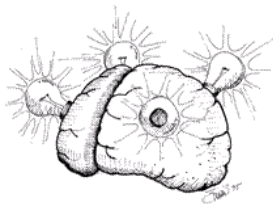
Aunque estos pequeños olvidos no afectan nuestra vida, nos producen ansiedad. Con terror, pensamos que el cerebro empieza a convertirse en gelatina y nos preocupa quedar como la Tía Anastasia, que recuerda con lujo de detalle todo acerca de su niñez en Morelia, pero no puede acordarse de lo que hizo ayer o esa misma mañana.

Si esto te suena familiar, no te preocupes, hay esperanza...

Existe la creencia de que la pérdida de la memoria en las personas está relacionada con la edad. Los neurocientíficos han comprobado que no necesariamente es así, incluso ahora se piensa que las células se regeneran en el cerebro de los adultos y que, al contrario de lo que se pensaba, la pérdida de memoria no se debe a la edad o a que las neuronas se mueran, sino a la reducción en número de conexiones que hacen las neuronas entre sí.

Esto sucede por una sencilla razón: falta de uso. Es muy sencillo, así como se atrofia un músculo sin uso, las neuronas también se atrofian si no se conectan con frecuencia, y la habilidad del cerebro para ingresar nueva información se reduce significativamente.

Es cierto, el ejercicio ayuda mucho a alertar la mente; también hay vitaminas y medicinas que aumentan la transmisión sináptica y fortalecen la memoria, sin embargo, nada como hacer que nuestro cerebro fabrique su propio alimento: las neurotrofinas.



Las neurotrofinas son moléculas que producen y secretan las células nerviosas, y actúan como alimento para mantenerse saludables tanto a ellas como a las conexiones sinápticas que realizan.

Entre más activas estén las células del cerebro, más cantidad de neurotrofinas producen; esto genera más conexiones entre las distintas áreas del cerebro.

¿Qué puedes hacer?

Lo que necesitas es hacer Pilates con tus neuronas: estirarlas, sorprenderlas, sacarlas de su rutina y presentarles novedades inesperadas y divertidas a través de las emociones, del olfato, la vista, el tacto, el gusto y el oído. Además, puedes retarlas con crucigramas, juegos como rompecabezas o ajedrez.

¿El resultado? El cerebro se vuelve más flexible, más ágil, y su capacidad de memoria aumenta. Al leer esto, probablemente pienses Yo leo, trabajo, hago ejercicio y mil cosas más durante el día, así que mi mente debe estar muy estimulada.

La verdad es que la vida de la mayoría de nosotros se lleva a cabo dentro de una serie de rutinas. Piensa en un día o semana promedio. ¿Qué tan diferente es tu rutina de la mañana, tu ruta hacia el trabajo, la hora en la que comes o regresas a la casa?; ¿El tiempo que pasas en el coche? ¿El tiempo y los programas que ves en la televisión?

Las actividades rutinarias son inconscientes, hacen que el cerebro funcione en automático; requieren un mínimo de energía y las experiencias pasan por las mismas carreteras neuronales ya formadas tiempo atrás. No hay producción de neurotrofinas.

Algunos ejercicios que expanden sustancialmente las conexiones hacen tus neuronas:

- Báñate con los ojos cerrados. Sólo con el tacto, localiza las llaves de agua, ajusta la temperatura del agua, busca el jabón, el shampoo o crema de rasurar. Verás cómo tus manos notarán texturas que nunca habías percibido.
- Utiliza la mano no dominante. Come, escribe, abre la pasta, lávate los dientes, abre el cajón con la mano que más trabajo te cueste usar.
- Lee en voz alta. Se activan distintos circuitos que los que usas para leer en silencio.
- Cambia tus rutas. Toma diferentes rutas para ir al trabajo, a tu casa.
- Cambia tus rutinas. Haz cosas diferentes. Sal, conoce y platica con personas de diferentes edades, trabajos e ideologías. Experimenta lo inesperado. Usa las escaleras en lugar del elevador. Sal al campo, camínalo, huélelo.
- Cambia las cosas de lugar. Al saber dónde está todo, el cerebro ya construyó un mapa. Cambia, por ejemplo, el lugar del bote de la

basura; verás la cantidad de veces que aventarás el papel al viejo lugar.

- Aprende una habilidad. Cualquier cosa; puede ser fotografía, cocina, yoga, estudia un nuevo idioma. Si te gusta armar rompecabezas, tápate un ojo para que pierdas la percepción de la profundidad, por lo que el cerebro tendrá que confiar en otras vías.
- Identifica las monedas. En una taza, pon varias monedas diferentes y tenlas a la mano para que, mientras ves televisión con los dedos trates de identificar la denominación de cada una.

¿Por qué no abrimos la mente y probamos estos ejercicios tan sencillos que, de acuerdo a los estudios de Neurobiología del Duke University Medical Center, amplían nuestra memoria? Con suerte, nunca más volveremos a preguntar: ¿Dónde dejé mis llaves?