

# *Los mejores cerebros*

---



por Dr. Alberto Quirantes

La buena salud física y psíquica así como la ejercitación constante de las funciones cerebrales son esenciales para el correcto funcionamiento de la mente.

Determinadas secciones del cerebro, incluida su zona más externa y esencial para el pensamiento, la corteza cerebral, habitualmente se encoge con la edad.

Sin embargo, gracias a nuevas investigaciones se ha podido demostrar cómo la pérdida de la memoria y la confusión del pensamiento tal vez no formen parte ineludible e inseparable de la vetustez.

## **UN FUTURO MENTAL PROMISORIO**

En una investigación por imágenes cerebrales se pudo demostrar en ancianos con evidente claridad mental, como determinadas zonas cerebrales importantes, eran similares a la de personas mucho más jóvenes.

Algunas personas de mayor edad aún poseían circuitos cerebrales como el de personas mucho más jóvenes y mantuvieron sus destrezas de pensamiento sin afectaciones de la memoria.

## **ELLOS SE MANTIENEN**

Lo anterior fue confirmado en una investigación realizada en el Hospital General de Massachussets y publicado en la revista The Journal of Neuroscience, donde se arrojó que personas de la tercera edad entre 60 y 80 años de edad, años cercanos o posteriores a la edad típica de jubilación, pero con una adecuada lucidez mental.

En pruebas de la memoria obtuvieron la misma puntuación de adultos con 40 o 50 años de edad. Incluso podían recordar como las personas entre 20 y 29 años.

## **LAS RAZONES**

Las imágenes de sus cerebros mostraron una apariencia juvenil. Muchas de ciertas regiones de este preciado órgano presentaron un tamaño similar a las de los adultos más jóvenes.

Un conjunto de áreas del cerebro conocida como la red neuronal por defecto, en particular el hipocampo y la corteza prefrontal medial, asociadas con la capacidad de aprender y recordar nueva información, eran más gruesas en estos avisados ancianos en relación a otros adultos mayores.

En algunos de los casos investigados, no se encontraron diferencias en el grosor entre los abuelos inteligentes y los adultos jóvenes.

El tamaño de esas redes cerebrales también se encuentra vinculado con las habilidades de la memoria.

Una comunicación efectiva entre esas redes es muy importante para un envejecimiento mental sano.

## **RAZONES CEREBRALES**

Aunque el factor genético juega su papel en la conservación de las funciones cerebrales a pesar del paso de los años, para todos es conocida la importancia de determinados cuidados personales.

La buena salud física y psíquica así como la ejercitación constante de las funciones cerebrales son esenciales para el correcto funcionamiento de la mente.

Todo se basa en mantener un buen estado general basado en una adecuada y sana alimentación, la práctica sistemática de ejercicios físicos y mentales y la ausencia o el abandono de adicciones tóxicas como el tabaquismo, el alcoholismo o la drogadicción.

De esta manera y si se lo proponen, la mayoría de las personas pueden ser los arquitectos, artífices y creadores de su propia vida, la presente y la futura.

La prevención de la pérdida de memoria y la demencia relacionada con la edad es lograr en adultos mayores un buen funcionamiento mental en su séptima, octava y novena décadas de vida y tal vez aun mucho más.

(Tomado de Cubahora)

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/ciencias/111289-los-mejores-cerebros>



**Radio Habana Cuba**