

El cerebro que envejece tiene muchas ventajas (por: Virginia Anderson*)

*The New York Times News Service

Canal: DOCUMENTOS - Artículos y Recortes de Prensa

ATLANTA, EU.- Si usted piensa que su cerebro va perdiendo fuerza a medida que usted va envejeciendo, piense de nuevo.

Nuevas investigaciones con imágenes muestran que su cerebro pudiera, de hecho, funcionar mejor a medida que usted envejece.

Hay una condición, con todo. Usted debe usar su cerebro para mantener el crecimiento de las neuronas, dijo el doctor Gene Cohen, quien dirige el Centro de Envejecimiento, Salud y Humanidades en la Universidad George Washington.

Cohen es el autor de *The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain* (La mente madura: El poder positivo del cerebro que envejece, editorial Basic Books).

Desde hace muchos años, los científicos creyeron que los seres humanos desarrollaron todas las células cerebrales que tendrían a lo largo de su vida para cuando alcanzaran los tres o cuatro años de edad, con la abrumadora mayoría de las células producidas ya para el momento de nacer.

Eso es un mito, aseguró Cohen. Nuevas investigaciones con imaginología revelan no sólo que la gente efectivamente desarrolla nuevas células conforme van envejeciendo, sino que, a menudo, también el cerebro mayor funciona mejor, de hecho, que un cerebro más joven.

"Es como si empezaras a conducir con doble tracción", dijo Cohen. Ambas partes del cerebro empiezan a funcionar juntas en la edad madura, y esa actividad puede mejorarse a medida que el cerebro va envejeciendo, en particular si desarrolla nuevas neuronas.

El área pensante del cerebro tiene aproximadamente 100 mil millones de neuronas, dijo Cohen. Cada neurona, a su vez, tiene la capacidad de producir miles de dendritas, o extensiones que conducen impulsos a otras células del cerebro.

Eso significa que el cerebro tiene la capacidad para más de un billón de conexiones intercelulares, según dijo Cohen.

Y mientras más usemos nuestro cerebro, más aumenta esa capacidad, destacó Cohen.

"La investigación nos dice que nunca es demasiado tarde", dijo Cohen.

Diane Kee, de 63 años de edad, originaria de Atlanta, no lo cree así, aunque sí quiere leer el libro de Cohen para enterarse de si existe cualquier forma de salvar su menguante memoria.

"No puedo imaginar de qué está hablando él", dijo Kee, entre risas. "A veces, estoy conduciendo mi automóvil y doy vuelta en una esquina y ya no puedo recordar dónde estoy".

Al igual que mucha gente que ronda los 50 años de edad y más, Kee, abogada retirada, tiene "momentos de adulto mayor", como cuando entra a una habitación y olvida la razón por la que, para empezar, había entrado.

Así que hace unos cuantos años ella empezó a resolver crucigramas para ayudarle a su memoria, relató.

¿Funcionó la estrategia?

"No, pero sí me volví mejor para resolver crucigramas", notó Kee.

Por su parte, el Dr. Jon Kaas, catedrático de psicología y biología celular por la Universidad Vanderbilt, explicó que los cerebros ya entrados en años se desempeñan mejor en tareas que "ensayan" de manera repetitiva, como resolver crucigramas. Si bien este tipo de actividad ayudará a quienes la practican a recordar más rápidamente palabras y frases, quizá no se traduzca a otras actividades.

"Resolver crucigramas no será de utilidad para jugar al tenis", destacó Kaas.

De ahí que la gente pudiera querer concentrarse en las habilidades que, en particular, desean afinar.

Esa actividad repetitiva modifica los microcircuitos dentro del cerebro, dijo Kaas.

A decir de la misma Kaas, algunos estudios en rehabilitación y terapia física, como los que versan sobre pacientes con embolias, de hecho ya empezaron a producir algunos nuevos datos científicos sobre el cerebro, agregó Kaas.

A medida que los pacientes sufrían pérdida de movilidad en una de sus extremidades, por ejemplo, los terapeutas les enseñaban a depender de la extremidad que funcionara bien.

Y eso dejó entrever a los investigadores que el cerebro que va envejeciendo puede llevar a cabo acciones que, según se creía en otra época, estaban fuera de su alcance.

Sin embargo, justamente al igual que en la terapia física, el cerebro entrado en años debe ejercitarse, destacó Kaas.

"El verdadero problema es que la gente, conforme va envejeciendo, hace cada vez menos", dijo. "Así que pierden circuitos".

Cohen también comentó que una de las claves para ejercitar nuestro músculo mental está en hacer algo mental que verdaderamente nos desafíe. Piense en ello como si levantara pesas para el cerebro, dijo Cohen, en el cual el entrenamiento de resistencia, como levantar pesas, de hecho engrosa la fibra muscular.

Si bien el cerebro no aumenta de tamaño como lo hacen las fibras musculares, el ejercicio mental puede conectar las neuronas y las dendritas y se producen cambios en el cerebro conforme vamos envejeciendo, dijo Cohen.

(Fuente: Publicado en Prensa.com 15.05.2007)