

Optimiza el rendimiento cognitivo desde una visión integral

¿Qué es más importante a medida que nos vamos acercando a la tercera edad? ¿la fortaleza y salud física o el buen desarrollo cognitivo y la agudeza mental? Encontraríamos respuestas de lo más variadas a estas preguntas, sobre todo, porque la mayoría de nosotros nacimos, crecimos y nos desarrollamos bajo el dogma de que el hombre es una realidad dual (cuerpo-mente), fruto de la impronta de R. Descartes, C. Bernald y otros. Paradigma que se ha empeñado en hacernos creer que es necesario tener “médicos para el cuerpo, médicos para la mente y médicos para el alma”

POR EL PROFESOR FELIPE HERNÁNDEZ RAMOS

Afortunadamente, la sociedad actual reclama con fuerza un abordaje de la salud diferente, probablemente como resultado de que la “ciencia con conciencia” está demostrando que somos una unidad, compleja, es cierto, pero una unidad. Y que la salud física, mental y, hasta espiritual, se retroalimentan porque sus caminos e interacciones forman parte de un todo. Por ejemplo, hace tan solo tres décadas habrían tildado de “chalado” a cualquiera que dijera que un problema cognitivo, e incluso neurológico, pudiera tener un origen intestinal. Sin embargo, ahora es un hecho que ni la comunidad científica más ortodoxa se atreve a dudar, porque el hacerlo sería (bueno, todavía es, en algunas excepciones interesadas) ir en contra de cientos de “sesudos” y costosos estudios que están demostrando esta afirmación, en modelos celulares, en modelos animales e incluso en experimentaciones empíricas con pacientes voluntarios.

Pero, recuperemos la pregunta inicial, ahora planteándola de otra manera: ¿qué pilares fundamentales de nuestros hábitos de salud pueden condicionar nuestro rendimiento cog-





No cabe duda de que mantener nuestras capacidades y facultades mentales en “buena forma” para que, a pesar de envejecer, sigan siendo operativas, es anhelado por todos

nitivo a medida que entramos en la segunda parte de nuestra vida?

Comencemos por definir “rendimiento cognitivo”: hace referencia a las habilidades y capacidades que tiene nuestro cerebro para funcionar y trabajar con la información que va recibiendo a través de los cinco sentidos, o dicho de manera más académica, la facultad de los seres de procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido por experiencia y características subjetivas que permiten valorar la información. No cabe duda de que mantener nuestra capacidades y facultades mentales en “buena forma” para que, a pesar de envejecer, sigan siendo operativas, es anhelado por todos. Para lograrlo, podemos encontrar consejos de lo más variado: hacer sudokus, tener variadas relaciones sociales y familiares, dormir bien, controlar el estrés, comer de forma saludable, realizar ejercicio físico, no fumar, no excederse con el alcohol o, incluso, tomar Omega 3. No seré yo quien niegue la utilidad

de todas estas medidas para mantener en buena forma nuestro cerebro, especialmente en lo concerniente a evitar el estrés, hacer ejercicio físico, dormir bien y comer de forma saludable. No obstante, te propongo, estimado lector, una “lista alternativa” que quizás te sorprenda un poco más. Ahí van mis 8 consejos para “mantener tu cerebro en plena forma”:

GESTIONA BIEN EL ESTRÉS CENTRÁNDOTE EN EL AHORA

La manera más eficaz de “fundir” nuestras neuronas, no es estar sometidos a estrés, porque esto resulta inevitable en sociedades como la nuestra, sino el no tener recursos para gestionarlo. Es decir, si nos pasamos el día viajando a futuro e imaginando situaciones angustiosas por las que creemos que vamos a pasar, nuestro cerebro las interpretará como vivencias y desencadenará mecanismos de adaptación similares a los que utilizaría si el peligro fuera real: más adrenalina, más cortisol, agotamiento de acetilcolina...

Tomar conciencia del AHORA mediante técnicas de relajación mental-corporal (mindfulness, Yoga meditativo, Sofrología, RDC, etc.) puede marcar la diferencia a la hora de tener una mente sosegada, centrada y cognitivamente eficaz. Quien no sabe vivir el momento presente tiene problemas para focalizar el pensamiento, su mente se dispersa, se colapsa y rinde menos a todos los niveles.

LEE, PERO EN PAPEL, NO EN DISPOSITIVOS DIGITALES

Sí, ya lo sé, los e-book están diseñados para que no emitir radiación, como sí hacen otros dispositivos, como la Tablet o el teléfono móvil. Pero, aun así, las páginas del libro, el papel y la tinta, tienen ventajas para tu cerebro. Naomi Baron, experta en lingüística de la American University, con sede en Washington DC (EE.UU.), investigó el tema durante dos años. Reunió datos de 429 estudiantes universitarios de Estados Unidos, Japón, Alemania, India y los países escandinavos. Cuando se les preguntó con cuál de ambos soportes se concentraban mejor, el 92 % de los alumnos respondió que con los textos impresos (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5362581/>). Otro trabajo realizado por científicos de Estados Unidos y Corea del Sur llegó a la conclusión de que los lectores de noticias impresas recuerdan “significativamente más” que los de artículos online. Y esto también está relacionado con la concentración. Los investigadores dieron a un grupo de estudiantes ejemplares de un periódico en papel, y a otro grupo les dijeron que leyera la web del mismo periódico. Los del primer grupo recordaban luego más y mejor las noticias (<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/073953291303400207?journalCode=nrja>).

HAZ ALGÚN TIPO DE EJERCICIO FÍSICO TODOS LOS DÍAS (QUE TE GUSTE)

Efectivamente, si decides emprender un nuevo tipo de ejercicio físico con el objetivo de mejorar tu salud, debe ser algo que hagas con placer, o de otro modo no será sostenible. Debe incluir alguna sesión de ejercicio funcional de fuerza-potencia, no te limites al ejercicio fundamentalmente de resistencia cardiovascular. El ejercicio físico regular



Si decides emprender un nuevo tipo de ejercicio físico con el objetivo de mejorar tu salud, debe ser algo que hagas con placer, o de otro modo no será sostenible

estimula las endorfinas cerebrales, que a su vez actúan como grandes moduladoras del ánimo y no debe sorprendernos, ya que activan la dopamina. La dopamina cerebral es imprescindible para lograr una buena concentración y memoria. Por tanto, el ejercicio físico regular es una de las mejores maneras de optimizar las capacidades cognitivas.

COME MÁS PROTEÍNA DE CALIDAD Y MENOS AZÚCARES

Los neurotransmisores se sintetizan, fundamentalmente, a partir de aminoácidos, mediante un proceso denominado descarboxilación. Y los aminoácidos los obtenemos de las proteínas que ingerimos. Por otro lado, la ingesta frecuente de azúcares con un índice glucémico elevado implica picos de insulina, agotamiento adrenal, hipoglucemias reaccionales, resistencia a la insulina, inflamación crónica de bajo grado, agotamiento de dopamina, y un largo etcétera de variables que alteran las funciones neurológicas y cognitivas. No tienes más que ver el carácter fluctuante y las dificultades para concentrarse de los “adictos al azúcar”.

ASEGÚRATE DE QUE TU INTESTINO FUNCIONA CORRECTAMENTE

Ya lo sabes, sí, es el “segundo cerebro”. ¿Tienes dudas? Piensa en lo siguiente: 95% de la serotonina está en el intestino y un 5% en el cerebro, la dopamina se reparte a partes iguales, 50% en cada uno, el central y el entérico. El intestino se comunica con nuestro cerebro a través del nervio vago e interactúan en un camino bidireccional, transmitiéndose información crucial sobre la homeostasis global. Una disbiosis intestinal está detrás de



Profesor Felipe Hernández Ramos

determinados cuadros de depresión y ansiedad. Actualmente, diferentes centros de investigación de todo el mundo tienen puesto el punto de mira de sus trabajos en cómo modular la microbiota para lograr efectos clínicos a nivel inmunológico y neurológico.

“YOGA ESPAÑOL” SIEMPRE QUE PUEDES

Ya lo dice el refrán castellano: “la comida descansada y la cena paseada”. Llevo años recomendando el “yoga español”, sí, sí, la minisiesta de toda la vida, esa de 15-20 minutos que te recupera para toda la tarde (no me refiero a la de una o dos horas y con pijama). A partir del momento en que nos despertamos, “comienza a aumentar la adenosina, una sustancia química en el cerebro que es un subproducto del metabolismo”. Cuando hacemos una siesta, “reducimos la adenosina, metabolizamos un poco de esta sustancia en nuestro sistema, y eso nos ayuda a incrementar nuestros niveles de

energía y a sentirnos más alerta y despiertos” Esto ayuda a “mejorar nuestro estado de ánimo, a reaccionar (a estímulos) más rápidamente, a reducir la posibilidad de cometer errores y a enfocarnos y poner más atención en lo que tenemos que hacer por la tarde”. le explica a BBC Mundo, Guy Meadows, especialista en fisiología del sueño y cofundador de The Sleep School, con sede en Londres (<https://www.bbc.com/mundo/noticias-58868877>).

OMEGA 3 SÍ, PERO MEJOR CON FOSFATIDILSERINA

Todo el mundo lo sabe: los omega 3 son fundamentales para el buen funcionamiento cognitivo. Es cierto, pero te aseguro que es mucho más eficaz tomar una sinergia que contenga EPA y DHA (omega 3) junto con Fosfatidilserina, Fosfatidilcolina, Fosfatidilinositol, Esfingomielina, Fosfoetanolamina y Vitamina E natural. Tranquilo(a), que todo esto ya se encuentra en un único suplemento, de manera que de esta forma podemos tomar los principales fosfolípidos de la membrana neuronal, asociados a la mejora cognitiva. Pero no olvides, que ninguna perla de Omega 3, por buena que sea, sustituye a los hábitos indicados anteriormente.

AMA A TODOS, CONFÍA EN UNOS POCOS, NO HAGAS MAL A NINGUNO (WILLIAM SHAKESPEARE)

Y es que esta frase de W. Shakespeare nos recuerda que para tener una mente saludable, necesitamos tener relaciones humanas saludables. Escapa de las personalidades tóxicas y negativas, deposita tu confianza en quien ha demostrado merecerla, pero haz extensivo tu amor, porque está demostrado que amar estimula la oxitocina (la hormona del amor) y, recientemente, científicos de la Tokyo University of Science han publicado un nuevo estudio que sugiere que la aportación de oxitocina mejora las conexiones sinápticas, es decir, las conexiones entre neuronas, lo que favorece los procesos de memoria y aprendizaje (<https://caminodelamemoria.com/oxitocinatokyo/>). Así que ama. ■

PROFESOR FELIPE HERNÁNDEZ RAMOS

Director y Fundador del Instituto de Nutrición Celular Activa (INCA) y de la Escuela Virtual de Salutogénesis Integrativa (EVS) www.evsi.es