

POTENCIA CEREBRAL. Integrar y reentrenar el cuerpo y el cerebro para generar nuevas neuronas y revitalizar aquellas existentes.



Ejercitar el cuerpo es tan importante como ejercitar la mente. Sistematizar ciertos hábitos y adquirir algunas costumbres puntuales puede evitar que nuestro cerebro envejezca de manera acelerada. En 2 minutos te contamos de qué hablamos cuando hablamos de mantener un cerebro activo.

ENTRENAR LA AGILIDAD

CEREBRO ACTIVO

En diversas latitudes las sociedades actuales viven en constante cambio como consecuencia del ritmo de vida más dinámico, de modificaciones culturales profundas o de nuevos estímulos tecnológicos que nos sobreinforman. En algunos casos estas alteraciones pueden implicar algún tipo de estrés, consciente o inconsciente, falta de atención o concentración, reducción de actividad física cotidiana, mala nutrición o baja calidad del sueño e impactar negativamente en la salud integral o cerebral de las personas. De esta forma, adoptar una destreza físico-mental que trabaje sobre los procesos cognitivos de resolución, coordinación y razonamiento será de gran estímulo para revertir efectos negativos sobre el desarrollo a toda edad.

ACTIVAR HÁBITOS MENTALES

Cuando hablamos de un cerebro sano nos referimos a aquel que es capaz de prestar atención a su entorno; recibir, reconocer y procesar información a través de sus sentidos; incorporar nuevos conocimientos; recordar vivencias y sucesos pasados; resolver problemas y tomar decisiones. De esta manera, más allá de la edad, o justamente para revertir efectos negativos generados por el paso del tiempo en nuestro órgano más importante, ejercitar la mente es el mejor camino para aumentar la longevidad, la independencia y la calidad de vida en la adultez.

Entonces, independientemente de las características propias de la genética de cada persona, para mejorar la capacidad intelectual y contrarrestar su envejecimiento, será importante incorporar algunos hábitos que logren una fluida conexión mente-cuerpo para:

<p>01</p> <p>Aumentar la neuroplasticidad.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>02</p> <p>Mejorar la capacidad de aprender.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>03</p> <p>Estimular el desarrollo neuronal.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/></p>
--	--	--

RENDIMIENTO INTELECTUAL

<p>AL NACER</p> <p>86 millones de neuronas posee cada persona.</p> <hr/> <p>REGENERACIÓN</p> <p>700 nuevas neuronas en cada hipocampo por día en humanos adultos.</p>	<p>COMBUSTIBLE</p> <p>20 % de la energía que generamos la consume el cerebro.</p>	<p>EJERCICIO</p> <p>30 minutos diarios mejoran la memoria y la atención.</p> <hr/> <p>DEMENCIA</p> <p>150 millones millones de personas tendrán deterioro cognitivo en 2050.</p>
---	---	--

En esta nota hablamos de porqué es tan importante ejercitar y fomentar la conexión del cuerpo y la mente. Nos referimos a los beneficios de sistematizar hábitos y costumbres para evitar el aceleramiento del envejecimiento del cerebro. Y con los tips sobre acciones y prácticas lúdicas, junto a un buen descanso y una alimentación saludable, nos enfocamos a plantear una suerte de guía útil para conservar un cerebro activo y ágil.



¿Estás con tiempo? Te contamos porqué es importante ejercitar el cerebro en cualquier etapa de la vida, pero sobre todo en la adultez, para prevenir un envejecimiento neuronal prematuro. ¿Qué nos pasa por la mente?

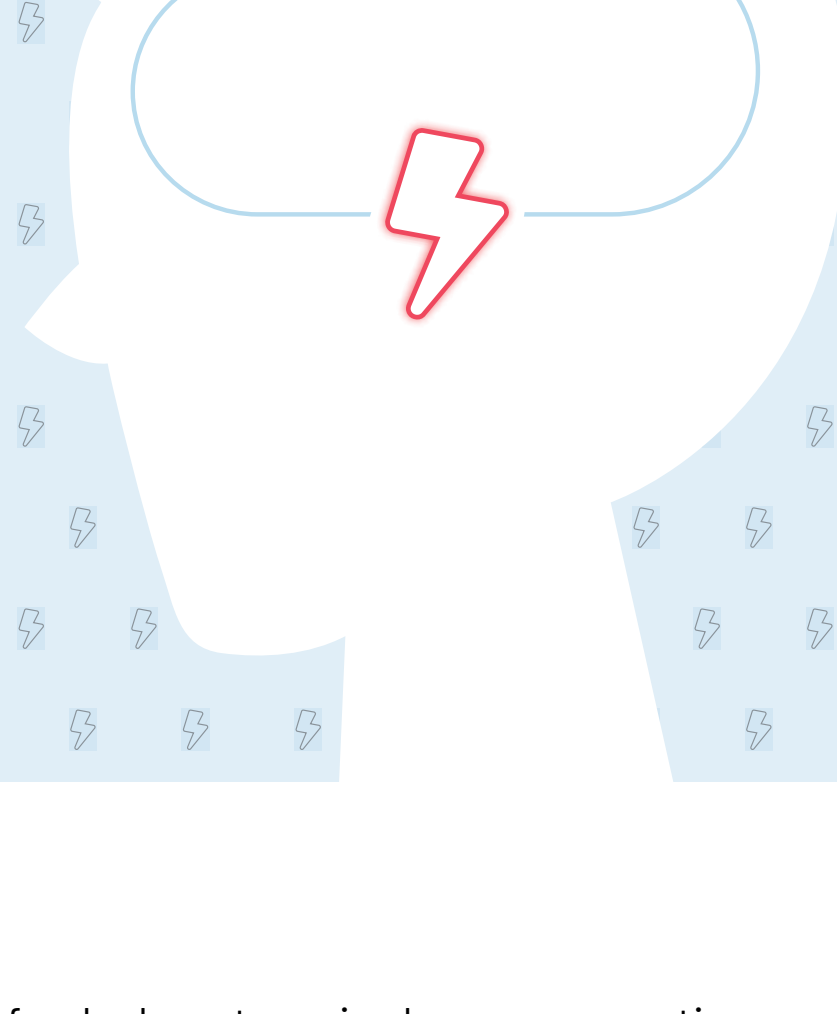
[Seguí leyendo acá.](#)

LONGEVIDAD Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Según estadísticas publicadas por la Organización Mundial de la Salud el deterioro de la memoria, del intelecto, del comportamiento y la capacidad para realizar actividades de la vida diaria afecta a nivel mundial a unas 50 millones de personas. Y dado que este síndrome deteriora las funciones cognitivas - generalmente de naturaleza crónica o progresiva- es que desde Osedeiv queremos invitarte a conocer un poco más acerca de esta temática para mejorar y potenciar tu calidad de vida.

Sabemos que nuestra capacidad de atención y grado de concentración puede perderse de manera natural con el paso de los años. Pero aunque estas dos funciones tengan una raíz genética es posible mejorarlas y entrenarlas desde la infancia hasta la adultez. Por tal motivo, todas las acciones que generen un continuo desarrollo y estímulo cerebral han demostrado ser una excelente ayuda para prevenir y demorar el deterioro cognitivo en las personas. En consecuencia resulta recomendable:

- Mantener el cerebro "en forma" activo.
- Controlar las enfermedades cardio-cerebro-vasculares.
- Abordar los síntomas de depresión o estrés.
- Comer de manera saludable.
- Realizar actividad física.
- Mantener una vida socialmente activa.



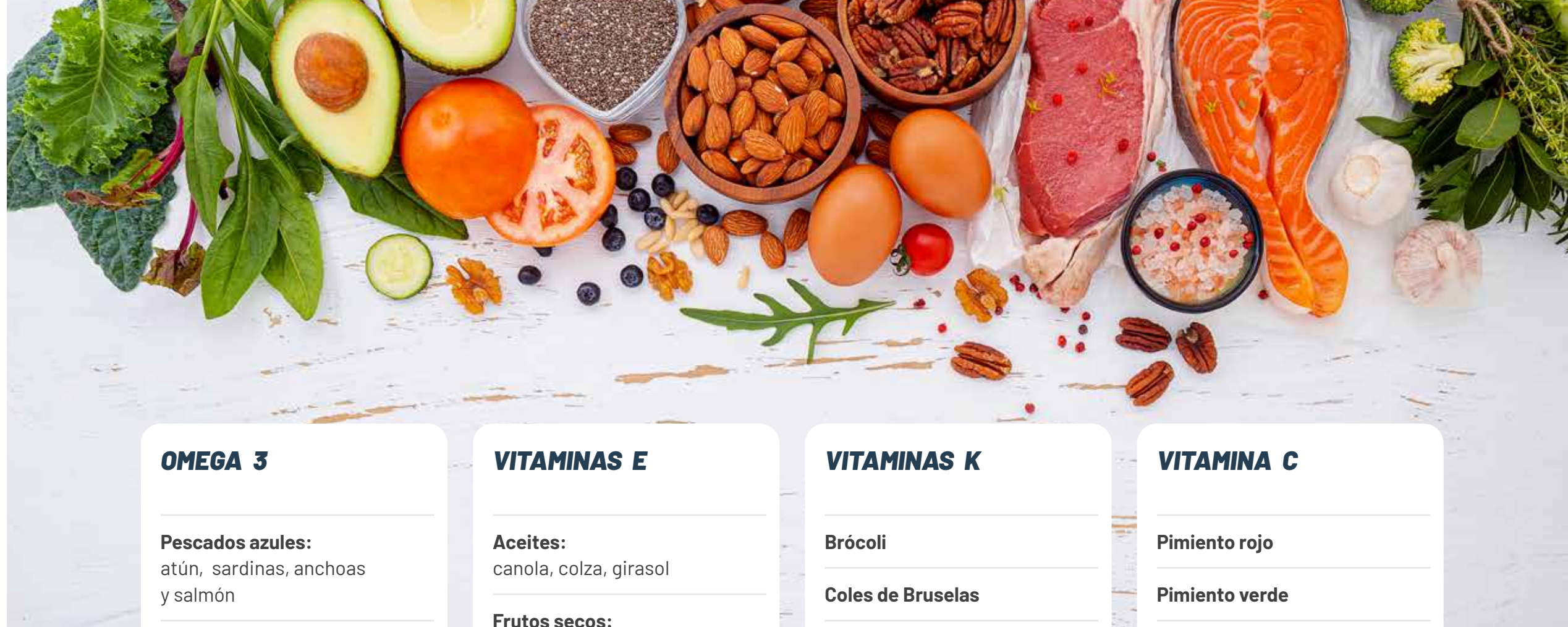
CALIDAD DEL SUEÑO

Es sabido que lograr un sueño profundo durante varias horas consecutivas en la noche es recomendable para que el cuerpo y la mente recuperen las energías necesarias para abordar una nueva jornada de actividades. Especialistas en la materia suelen hablar de siete a ocho horas como cantidad óptima de descanso. De esta manera, dormir bien tiene efectos beneficios en nuestra capacidad para recordar información y acceder a ella. Así, un sueño nocturno reparador nos dará agilidad mental, conciencia espacio temporal, fluidez verbal y facilitará la memoria.

Con el devenir de los años el insomnio aumenta significativamente entonces al promediar la etapa de vida adulta, y para lograr el funcionamiento óptimo cognitivo, será propicio generar estrategias que extiendan las horas de sueño o al menos mejoren la calidad del mismo. Generar un ambiente libre de ruidos, con luz tenue y oscura, sin presencia de pantallas brillantes y crear rituales nocturnos como un baño caliente, escuchar música suave y leer antes de dormir serán algunas sugerencias y métodos particularmente efectivos no sólo para descansar mejor el cuerpo sino para despejar y enfocar la mente.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Como hemos sostenido en otras oportunidades, la alimentación no sólo es una acción sino un hábito a modelar para mejorar nuestra calidad de vida. Y cuando hablamos de la salud también nos referimos al desarrollo del potencial cerebral. Existen algunos alimentos que al consumirlos diariamente van a impactar positivamente en el cerebro y protegerlo del paso del tiempo. Consumir alimentos con componentes grasos insaturados, con ácidos grasos y con vitaminas mejora tanto la estructura como las funciones del crecimiento y el desarrollo cerebral.



<p>OMEGA 3</p> <p>Pescados azules: atún, sardinas, anchoas y salmón</p> <p>Semillas: chía y lino</p> <p>Microalgas: chlorella, espirulina y klamath</p> <p>Frutos secos: nueces, almendras y avellanas</p>	<p>VITAMINAS E</p> <p>Aceites: canola, colza, girasol</p> <p>Frutos secos: nueces, almendras y avellanas</p> <p>Germen de trigo</p> <p>Espinaca</p> <p>Kivi</p>	<p>VITAMINAS K</p> <p>Brócoli</p> <p>Coles de Bruselas</p> <p>Espinaca</p>	<p>VITAMINA C</p> <p>Pimiento rojo</p> <p>Pimiento verde</p> <p>Kiwi</p> <p>Brócoli</p> <p>Frutillas</p>
---	---	--	--



El cerebro es el órgano central del sistema nervioso. Y como director general de nuestro cuerpo, responsable de los pensamientos, las acciones, las relaciones y la expresión de la personalidad, es fundamental cuidarlo a través de actividades que lo ejerciten*.

GIMNASIA CEREBRAL

Hacer ejercicio suele estar asociado a un entrenamiento físico pero ¿se puede entrenar la mente? Para sorpresa es posible ejercitarla para mejorar tanto su capacidad como su rendimiento. Las técnicas denominadas "gimnasia cerebral" o "estimulación cognitiva" buscan fomentar la neurogénesis, es decir, el nacimiento de nuevas neuronas y revitalizar las existentes.

Realizar actividades físicas - mentales: de coordinación, estrategia y resolución de problemas se conciben como la "gimnasia cerebral" que busca integrar el cuerpo y ambos hemisferios cerebrales para favorecer el aprendizaje y rendimiento.



ABC BENEFICIOSO PARA CUALQUIER EDAD

- A** - Reduce la ansiedad y la hiperactividad.
- B** - Fortalece la capacidad de memoria y de atención.
- C** - Potencia el desarrollo de la creatividad.
- D** - Estimula el aprendizaje y la lectoescritura.
- E** - Mejora la motricidad fina.
- F** - Favorece la percepción del espacio temporal.
- G** - Genera seguridad emocional y corporal.

CEREBRO ACTIVO TODA LA VIDA

Ciertos ejercicios motrices, algunas actividades físicas puntuales, determinados juegos mnemotécnicos o la diversidad de prácticas artísticas son favorables para potenciar nuestra capacidad cognitiva de atención y de concentración para prevenir o retrasar el deterioro cognitivo. Entrenar la mente no sólo no consume mucho tiempo sino que puede realizarse de manera individual o grupal y, con seguridad, es el puntapié inicial para mantener una mejor calidad de vida.

Tai chi. Aumenta enormemente la agilidad mental y al mismo tiempo mejora el equilibrio y la movilidad.

Arte. Pintura, dibujo y escultura son actividades creativas que mejoran ampliamente la concentración mental.

Lectura. Sostener durante toda la vida este hábito es excelente para potenciar el razonamiento.

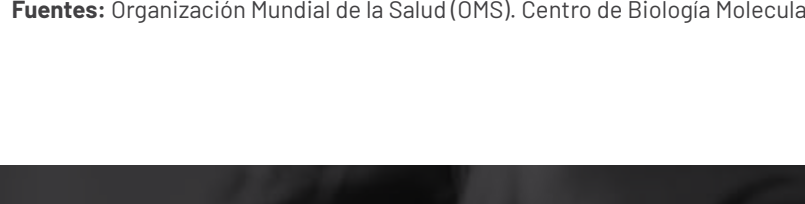
Crucigramas. El sudoku y las palabras cruzadas son óptimos para mantener la concentración y el uso de la lógica.

Yoga. Su práctica de concentración y visualización de posturas puede revertir situaciones de pérdida de memoria.

Música. Escuchar y cantar, como ejercicio de musicoterapia, estimula la generación de respuestas cognitivas.

Juegos de mesa. El ajedrez como los juegos tácticos son especialmente buenos para estimular los desafíos mentales.

Rompecabezas. La destreza manual y la agilidad mental aplicada favorece en consecuencia a resolver otros problemas simples.



Fuentes: Organización Mundial de la Salud (OMS), Centro de Biología Molecular Severo Ochoa, American Academy of Neurology, Imágenes: FREEPIK / Smash Icons