



## Capacidad física del cerebro: tan importante como la capacidad física del cuerpo

El segmento poblacional de más rápido crecimiento incluye a las personas mayores de 65 (y especialmente a los mayores de 85). Esta onda se está expandiendo en todo nuestro planeta como un 'tsunami de plata'.

A medida que envejecemos, ciertas funciones del cuerpo se reducen. Algunos cambios son inevitables para la mayoría de nosotros, tales como las canas y la pérdida del cabello. Nuestros pulmones pierden capacidad e incluso nuestros cerebros pierden volumen.

A medida que la capacidad física de nuestro cuerpo desmejora, ¿también lo hace la capacidad física de nuestro cerebro? Es indudable que la mayoría de las personas mayores de 65, ahora tienen más dificultad con la memoria que cuando eran más jóvenes. Eso es especialmente cierto con la memoria de corto plazo. "¿Dónde dejé mis llaves?", es una expresión común entre nosotros.

Pero la pregunta más importante es: "¿Sé lo que voy a hacer con mis llaves cuando las encuentre?" Estas preguntas señalan las diferencias entre el envejecimiento normal y enfermedades tales como la demencia. Esa diferencia crítica es reconfortante.

### *El envejecimiento normal no es una enfermedad*

Si deja que su cuerpo permanezca sedentario con el paso del tiempo, se convertirá en una persona menos independiente.

*el artículo continúa en la página siguiente*

**M.T. Sharratt, PhD**

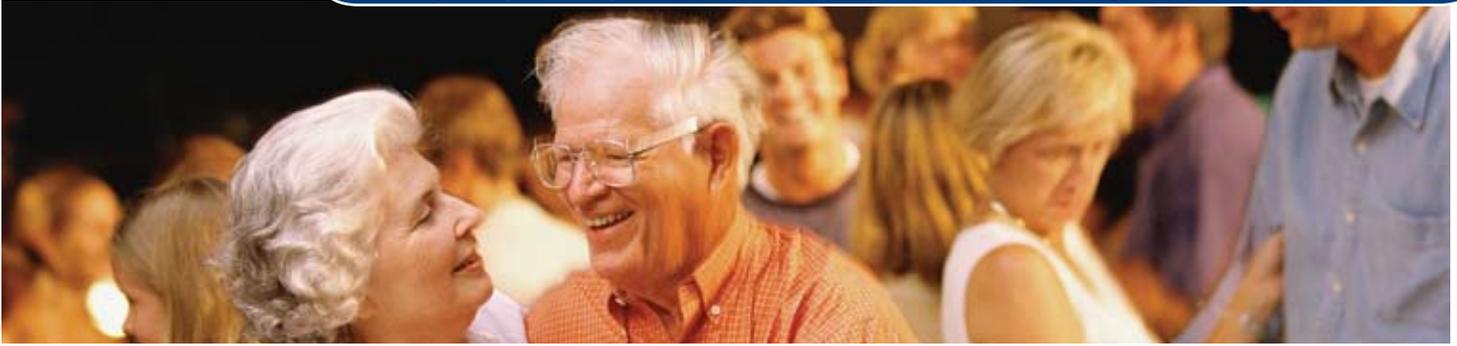
*Director ejecutivo, Universidad de Schlegel del Instituto de Investigaciones de Waterloo para el envejecimiento.*

*Profesor emérito, Facultad de Ciencias Aplicadas de la Salud, Universidad de Waterloo.*

*Investigaciones prácticas más avanzadas, aplicadas a las actividades físicas de los adultos mayores.*



Esta publicación fue posible gracias al apoyo económico de los Institutos Canadienses de Investigación sobre la Salud (Canadian Institutes of Health Research).



También tendrá mayor riesgo de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes y enfermedades cardíacas. De igual forma, la mente que no tenga desafíos, perderá lentamente las conexiones neurales. Esto generará síntomas de confusión, pérdida de memoria y menor capacidad para procesar rápidamente información compleja.

Demasiados adultos mayores simplemente se dan por vencidos. Ellos creen en el dicho: "Loro viejo no aprende a hablar".

¡Eso es completamente incorrecto!

Se complacerá en saber que tenemos más de 100 billones de neuronas en la madurez y 100 trillones de conexiones entre ellas. Sí, podemos darnos el lujo de perder algunas, a medida que envejecemos. Desafortunadamente, cerca del 5% de los adultos mayores desarrollan la enfermedad de Alzheimer u otras formas de demencia. Estas enfermedades interfieren con los mensajes que se transmiten a través del cerebro. El "estado de esta enfermedad" acelera la pérdida de las funciones cerebrales, de la misma forma en que la hipertensión, la diabetes y las enfermedades cardíacas, pueden acelerar la pérdida de las funciones del cuerpo.

El cuerpo y el cerebro están interconectados, de tal forma que las enfermedades crónicas del cuerpo también pueden deteriorar la función mental.

¿Podemos disminuir o eliminar algunas de las reducciones cognitivas normales debido al envejecimiento?

¡Sí! ¡sí podemos!

Hay evidencias contundentes de que el cerebro puede "volverse a conectar" por sí mismo. Esta capacidad del cerebro para cambiar en respuesta a la estimulación, se conoce como neuroplasticidad.

La neuroplasticidad entra en juego cuando usted debe poner mucha atención y concentrarse en el aprendizaje de una tarea nueva. El aprendizaje de una habilidad informática u otro idioma son ejemplos de esto. Muchas empresas fomentan juegos como Sudoku y crucigramas, ya que piensan que pueden contribuir a desarrollar la capacidad física del cerebro.

¿Cómo podemos evaluar estas atribuciones de forma realista?

Parece que la práctica puede incrementar las habilidades de una persona en cada uno de estos juegos. Pero no existe evidencia convincente de que las victorias en un juego se vayan a transferir al cerebro como un todo. Es como ejercitar un brazo solamente e ignorar los músculos del resto del cuerpo.

## *Lo que es bueno para el cuerpo también es bueno para el cerebro y viceversa*

La mayoría de los expertos concuerdan en que la actividad física, leve o moderada, es uno de los mejores protectores contra la pérdida de la función del cuerpo y del cerebro. De hecho, la receta ideal para mejorar la función del cerebro puede ser una combinación de actividad física, estimulación intelectual e interacción social, todos al mismo tiempo. Tenga presente que una dieta saludable para el corazón también lo es para el cerebro y puede ayudar a preservar la capacidad de memoria y del pensamiento.

A continuación se presenta un ejemplo de una actividad que contribuye al desarrollo de la condición física del cuerpo y del cerebro:

- Usted y un amigo van a dar un paseo rápido. Durante el camino, hacen pequeños juegos graciosos que relajan la mente, como: "¿Cuántos animales cuadrúpedos puedes mencionar?" o "si tú fueras un árbol, ¿Qué clase de árbol serías?"

Al combinar actividades físicas, intelectuales y sociales con una buena dieta, se está construyendo una 'reserva cognitiva' – es como una clase de RRSP (Registered Retirement Saving Plan, Plan Registrado de Ahorros para la Jubilación) para el cerebro. Esto puede demorar el comienzo de los síntomas normales del envejecimiento.



ALCOA  
P.O. Box 143  
Shelburne ON  
LON 1S0

Línea gratuita: 1-800-549-9799  
Teléfono: 519-925-1676  
Fax: 519-925-3955  
Correo-e: [alcoa@ca.inter.net](mailto:alcoa@ca.inter.net)  
Web: [www.alcoa.ca](http://www.alcoa.ca)

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.  
Questo documento è disponibile anche in italiano. / 本文件亦有简体中文版本。  
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ