

**Si cambia
estas 5
cosas, tendrá
un mejor
cerebro**

Si cambia estas 5 cosas, tendrá un mejor cerebro

Una de las causas más comunes de los trastornos mentales es la falta de ejercicio a nuestro

¿Eso qué quiere decir?

Que mientras apenas unas décadas atrás, muchas personas solo creían que iban a vivir hasta los 50 años, creían que tenían que estimular su memoria al máximo, leían, aprendían versos y citaban capítulos de novelas de memoria, otras más pasaban mucho tiempo aprendiendo de historia y filosofía, su capacidad intelectual llegaba a límites como tocar a la perfección algunos instrumentos o disfrutaban de complicadas adivinanzas.

Hoy, con la llegada de la t y el mejoramiento de la calidad de vida muchos piensan que llegarán a los 100 años. Pero no se saben un número de teléfono, viven ajetreados, disgustados todo el tiempo. Todo lo guardan en el celular y el cerebro sufre ese debilitamiento. A los 50 años tienen la memoria mala, olvidan fácilmente las cosas, no leen un libro hace más de 5 años, incluso llegan a 10 sin haber terminado los primeros capítulos de una novela clásica.

Eso se muestra en las estadísticas del Ministerio de Protección Social. Según esta cartera, los trastornos mentales están a la orden dentro de los problemas de salud más comunes del mundo, afectan la capacidad de una persona y limitan sus condiciones para trabajar. Entre los más frecuentes del mundo se encuentran: depresión unipolar, trastorno bipolar, esquizofrenia, epilepsia, consumo problemático de alcohol y otras sustancias psicoactivas, Alzheimer y otras demencias, trastornos por estrés postraumático, trastorno obsesivo compulsivo,

trastorno de pánico e insomnio primario.

Y aunque ninguna persona está exenta de padecer alguna enfermedad, sí podemos dar algunos consejos de cómo hacer unos pequeños cambios en sus hábitos para mejorar el funcionamiento de su cerebro en el futuro. De acuerdo con Tara Swart, en una colaboración para el portal Fast Company, este tipo de actividades ayudarán que su cerebro se mantenga activo, en alerta y creativo para las décadas futuras.

El aumento en la población y los mejores servicios de salud se enfrentan a un incremento de la población. En combinación con los estilos sedentarios de la vida moderna los cuales son una amenaza para nuestro organismo y la salud del cerebro, estamos ante una crisis para el desarrollo de enfermedades degenerativas como el Alzheimer's, de acuerdo con estudios realizados por Journal of Comparative Neurology y el Journal of Alzheimer's Disease.

Para mitigar el riesgo que eso pase, solo necesita comprometerse con una nueva rutina y adoptar algunos hábitos saludables que en la adultez le ayudarán a estar en alerta, creativo, racional y a reducir el riesgo de enfermedades. Siga los siguientes pasos para luchar contra el deterioro de su memoria a medida que llegan los años.

1er hábito: Cambie un poco su alimentación

Tener una alimentación sana no solo es bueno para su cuerpo, también es lo mejor para su cerebro. Puede comenzar por cosas pequeñas, como cambios fáciles en la rutina como por ejemplo cambiar el café que se toma en las

tardes por un té verde. El té contiene menos cafeína y los reemplaza por antioxidantes, los cuales ayudan a proteger las células cerebrales de los daños que se pueden producir en el largo plazo. También puede apartarse de alimentos ahumados o aquellos con niveles tolerables de mercurio, como el atún o salmón los cuales son altos en oxidantes y pueden dañar las células cerebrales.

Le tenemos

2o hábito: Intente hacer 20 minutos de actividad física diaria.

Descansar de forma adecuada y alimentarse bien no es suficiente para mantenerse con buena capacidad cognitiva. También necesita levantarse y ponerse en movimiento. La actividad aeróbica ayuda a activar el flujo sanguíneo a través del cuerpo y del cerebro. Las investigaciones de todo tipo demuestran que el ejercicio ayuda a mejorar la actividad del cerebro y estimula el crecimiento celular, lo cual facilita para el cerebro el crecimiento de las conexiones neuronales.

Lo que es mejor, el ejercicio puede tener el mismo efecto que una dosis mínima de antidepresivos y está asociado a la caída de las hormonas del estrés. Para tener el máximo beneficio, intente hacer alrededor de 50 minutos de actividades aeróbicas por semana (alrededor de 20 minutos diarios de actividad física).

3er hábito: Trate de huir de su zona de confort con más regularidad.

Su cerebro tratará de salirse y estar alerta por más tiempo cuanto usted más lo estimule y lo rete a hacerlo. Al contrario de la creencia popular, el cerebro no está programado para

quedarse quieto. Los viejos hábitos se pueden reemplazar por unos nuevos. Este proceso se le conoce como 'neuroplasticidad'.

Aprender un nuevo idioma o cómo tocar un nuevo instrumento es la mejor manera de mantener la flexibilidad de la memoria porque eso obliga al cerebro a forjar una nueva ruta neural y a desarrollar nuevas conexiones. Al mantener el cerebro en ese estado maleable, usted también mantiene la habilidad de tener la mente abierta.

Pasar tiempo con personas de diferentes generaciones y de contextos diferentes también ayudará a prevenir que su cerebro termine por asentarse en los viejos caminos neuronales recorridos y sesgos acentuados.

Algunos otros consejos

Además de lo anterior, un cerebro bien estimulado le ayudará a:

- Emprender nuevos retos, ya sea su propio negocio, la mente fuerte le servirá para superar cualquier obstáculo
- Aceptar nuevas cosas: no es cierto que un 'loro viejo no aprende a hablar'. Si se lo propone y la mente está abierta verá que siempre podrá aprender de todos los que lo rodean
- Vivir más tranquilo: tiene una sola vida, así que aprovéchela, no deje que lo invadan los pensamientos negativos. Si algo está mal, aprende cómo manejarlo y recuerde que mucha gente a su alrededor podrá aprender de las cosas que usted ya vivió.