

5 consejos para mantener un cerebro joven a cualquier edad

Muchas veces se relaciona la madurez con la pérdida de facultades mentales. Especialistas en el funcionamiento del cerebro, aseguran que no tiene por qué ser así. Según los neurólogos cuando mantenemos el cerebro ocupado a través de la lectura, la creación artística o el juego, aumenta la llamada memoria automática, que es la que nos permite hacer cosas sin pensar en ellas.

5 consejos para mantener un cerebro joven a cualquier edad

1.-Hacer ejercicio

Según los especialistas, el mejor tonificador del cerebro son los zapatos de deporte, ya que mejora el ritmo cardiaco y por tanto la circulación de la sangre. Un cerebro bien irrigado mantiene en buen estado las conexiones entre las neuronas, que son esenciales para el pensamiento. Por lo tanto, el ejercicio suave suministra más sangre y oxígeno a nuestro tejido cerebral, evitando que se deteriore

2.- Buena alimentación.

El consumo de alimentos ricos en antioxidantes, frutas y verduras, legumbres, frutos secos, té verde, no solo ayuda a prevenir cáncer, sino que neutraliza los temidos radicales libres que envejecen el cerebro.

3.- Aprender siempre

Aunque nuestra materia gris empieza a envejecer a los 30 años, un aprendizaje constante permite mantener la agilidad. Para ello debemos procurar a la mente ejercicios y nuevos desafíos.

4.- Mantener la calma

El estrés puede dañar los procesos cognitivos como el aprendizaje y la memoria. En especial,

el estrés crónico debilita la región del cerebro denominada hipocampo, donde se forma y consolida la memoria.

5.- Dormir suficiente.

Un buen descanso nocturno duplica la capacidad para resolver problemas planteados el día anterior. Esto se debe a que mientras duermes, el cerebro se mantiene activo y tiene tiempo de sintetizar lo que ha aprendido con anterioridad.

Algunos terapeutas aconsejan incorporar a nuestra rutina diaria algunas actividades para mantener bien lubricada nuestra red neuronal:

Juegos de mesa como ajedrez, damas dominó, juego de cartas incluyendo solitarios, rompecabezas, mecanos y otros juegos de construcción, crucigramas, sudokus etc.

Para los que no les gustan este tipo de juegos pueden estudiar algún idioma ya que este implica ejercitar la memoria, entender nuevas estructuras y sintetizar reglas gramaticales.

También leer o escribir son una gimnasia mental de primer orden, al igual que aprender a tocar algún instrumento musical

Una actitud optimista será el complemento imprescindible para que nuestro cerebro sea un generador de creatividad.