

LA SALUD AL DESNUDO

DESCUBRE EL GIMNASIO DEL CEREBRO (Y UNA SORPRESA)

Esta pregunta me llega una vez por día ¿Qué puedo hacer para seguir teniendo autonomía cuando sea bien mayor?

Hay millones de cosas que podríamos hacer. Pero hoy me gustaría contarte de estos pequeños ejercicios que podrán mantener tu mente tan joven como la de tus nietos. Porque hoy gracias a la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard sabemos mejores maneras de entrenar nuestro cerebro.

¿Cómo lo lograron?

Dos mil personas de más de 65 años fueron divididas en cuatro grupos y tres de estos grupos recibió distintos tipos de ejercicios mentales para luego poder compararlos.

Los ejercicios fueron los siguientes:

Grupo 1: Resolución de problemas matemáticos utilizando papel y bolígrafo;

Grupo 2: Juegos de memoria, mirando rápidamente objetos y después describiéndolos;

Grupo 3: Ejercicios de memoria, teniendo que acordarse de una lista de supermercado.

El cuarto grupo, como podrás suponer, no recibió ningún entrenamiento.

Pero los tres grupos con tareas asignadas pasaron algunas horas realizando sus respectivos ejercicios, y algunos de los participantes fueron seleccionados para realizar algunas horas adicionales.

Luego de diez años, los resultados fueron analizados. Los grupos 1 y 2 fueron los que mejores resultados tuvieron a lo largo de su vejez.

Los participantes de estos grupos tienen además 50% de chances de poder seguir realizando tareas del cotidiano, como manejar un coche, por ejemplo.

El grupo 3, que hizo ejercicios de memoria, no tuvo ninguna mejora considerable sobre los demás. La verdad es que los científicos no saben exactamente por qué estos ejercicios no son eficaces. Lo están evaluando.

Pero lo importante es que el grupo que recibió diez horas adicionales de entrenamiento, **tiene 70% más chances de estar mejor parados en su vejez.**

Así que si no te interesa recibir cuidados de terceros cuando seas mayor, recomendamos que sigas ejercitando tu cerebro, resolviendo problemas y estimulando el raciocinio rápido.

Pero si no te gustan este tipo de “acertijos” tengo una solución que seguramente te resultará más divertida, ya que recientemente, la comunidad científica ha dado una gran noticia para los amantes del vino tinto.

Se ha descubierto que una sustancia llamada **resveratrol**, que está presente en el vino, en el chocolate y en algunos frutos rojos, tiene la capacidad de restaurar la barrera sanguínea del cerebro.

Te explico: en general, los cerebros de quienes padecen Alzheimer son damnificados por inflamaciones que son parcialmente causadas por secreciones de las moléculas dañinas del cuerpo. Esta secreción penetra en el cerebro por la barrera sanguínea – que, muchas veces, y por culpa de la enfermedad, está vulnerable.

Pero justamente los científicos de la Universidad de Georgetown, descubrieron que el **resveratrol** protege esta barrera y reduce el riesgo de “invasiones” por moléculas dañinas, disminuyendo el deterioro cognitivo de las personas que sufren demencias.

“Los resultados de nuestros estudios muestran que el resveratrol pone un control en la barrera del cerebro, que lo protege de moléculas indeseadas que matan a las neuronas y aumentan las inflamaciones”, dijo el Dr. Chabel Moussa, director de investigaciones de la Universidad de Georgetown.

El estudio que mencionamos arriba, liderado por el Dr. Scott Turner, ha examinado 38 personas con deterioros cognitivos relacionados a la vejez. Por un año, la mitad de estas personas recibió placebos, y la otra mitad fue tratada con resveratrol.

Estos últimos tuvieron una reducción de 50% de las moléculas dañinas MMP-9 - un alto nivel de estas moléculas significa que la barrera está vulnerable.

Pero, te advierto, solamente el consumo diario de vino tinto no es suficiente para que el cerebro esté completamente protegido ya que la cantidad de resveratrol dada a los participantes del estudio es el equivalente a 1,000 botellas de vino. O sea... la mejor, y básicamente, única opción (si no queremos morir de cirrosis) es tomar un suplemento diario.

Y si a eso lo combinamos con antioxidantes, los beneficios son todavía más impresionantes.

**Por nuestra salud,
Andrés Soler.**

Fuentes:

“Red wine molecule may slow Alzheimer’s symptoms, study finds”, Fox News. 27 de Julio de 2016. <http://www.foxnews.com/health/2016/07/27/red-wine-molecule-may-slow-alzheimers-symptoms-study-finds.html>

“Resveratrol appears to restore blood-brain barrier integrity in Alzheimer’s disease”, Georgetown University Medical Center. 27 de Julio de 2016. <https://gumc.georgetown.edu/news/Resveratrol-Appears-to-Restore-Blood-Brain-Barrier-Integrity-in-Alzheimers-Disease>

“Red wine substance slows brain aging, study says”, The Institute for Natural Healing. Por Angela Salerno. 19 de octubre de 2016.<https://www.instituteornaturalhealing.com/2016/10/red-wine-substance-slows-brain-aging-study-shows/>

“Seniors fear loss of independence, nursing homes more than death”, Marketing Charts. 12 de noviembre de 2007. <http://www.marketingcharts.com/demographics-and-audiences/boomers-and-older/seniors-fear-loss-of-independence-nursing-homes-more-than-death-2343/>

“Brain training may help keep seniors on the road”, Penn State News. Por Victoria M. Indivero. 10 de octubre de 2016.<http://news.psu.edu/story/430981/2016/10/10/research/brain-training-may-help-keep-seniors-road>

“Brain training tips for smart driving”, AARP Auto. Por Kyle Rakow. 4 de octubre de 2016.<http://www.aarp.org/auto/info-2016/brain-training-tips-for-smart-driving.html>

“The Impact of Three Cognitive Training Programs on Driving Cessation Across 10 Years: A Randomized Controlled Trial”, The Gerontologist. [Lesley A. Ross, PhD](#) [Sara A. Freed, BS](#), [Jerri D. Edwards, PhD](#), [Christine B. Phillips, PhD](#) and [Karlene Ball, PhD](#). 27 de junio de 2016.<http://gerontologist.oxfordjournals.org/content/early/2016/10/03/geront.gnw143.abstract>

PD. Nuestro newsletter es absolutamente GRATIS - y siempre y cuando mantenga su lectura, vamos a seguir enviandolos. Todo lo que necesitá hacer es agregar nuestra dirección de correo electrónico a su lista de " amigos " de correo electrónico para asegurarse que la entrega no tenga problemas. Sólo se tarda un par de segundos.

PD. Si quiere saber más de nosotros ingrese a: www.lasaludaldesnudo.com

Aclaración:Las informaciones contenidas en este boletín son publicadas únicamente con fines informativos y no pueden ni deben ser consideradas como consejo médico personal. El lector debe para cualquier cuestión relativa a la salud y su bienestar, consultar con profesional debidamente acreditado por las autoridades de la salud. El editor de este contenido no es médico ni práctica la medicina o cualquier otra profesión terapéutica. Apenas expresa su opinión basada en los datos presentados por agentes de la salud, o contenido informativo disponible al público, considerados confiables en la fecha de la publicación. Puesto que las opiniones nacen