

Neuroplasticidad

Es la acción
regeneradora
de células cerebrales.

La Neuroplasticidad se creía que ésta era exclusiva de los niños, cerebros jóvenes, hoy se ha demostrado lo contrario.

Tanto el ejercicio como la meditación poseen la capacidad de desencadenar reacciones químicas que abren paso a una explosión rejuvenecedora.

Entre sus beneficios se encuentran:

El fortalecimiento de la memoria
El uso de razón
El desarrollo de la creatividad
La disminución de riesgo de padecer demencia

Estudios recientes identifican maneras precisas de estimular ésta neuroplasticidad como:

El sueño
Ciertos alimentos
Actividad física
Meditación
Yoga

Un hallazgo en este tema es: que la plasticidad cerebral es una calle de dos vías.



Un hallazgo en este tema es:
que la plasticidad cerebral es una calle de dos vías.
Acorde con la Dra. Sandra Bond Chapman:

“Alrededor del 50% de las cosas que la gente hace todos los días con consecuencias potenciales para el cerebro, son tóxicas”

“ Descuida su sueño, es sedentaria y hace varias cosas a la vez”

Además de mejorar esto, ¿Qué puedes hacer para propiciar la formación de nuevas neuronas? Lo describo a continuación.



DIETA SALUDABLE

Incluir en la alimentación diaria:

Hortalizas de hoja verde
Frutas y verduras frescas
Pescados ricos en Omegas y ácidos grasos

¿Qué efecto producen estos alimentos saludables?

- Procesos de memoria
- Procesos de Aprendizaje
- Toma de decisiones
- Las dietas a base de vegetales previenen el deterioro cognitivo, la demencia y el Alzheimer
- Elevan los procesos de razonamiento
- Tienen efectos antiinflamatorios

Este tipo de dietas aportan:

- Vitamina B
- Ácidos grasos Omega 3
- Los polifenoles de algunos vegetales.

Estos alimentos facilitan el proceso por el cual las nuevas células creadas hacen copias de su ADN al dividirse y multiplicarse.

En cambio **los alimentos procesados ricos en grasas y azúcares – que van de comida empacada, hasta frituras y dulces- deterioran las neuronas** al desencadenar procesos inflamatorios y exponen al tejido encefálico a la dañina influencia de moléculas llamadas, radicales libres.

Estos alimentos pueden mermar la neuroplasticidad y hacer de la comida procesada una amenaza.

EJERCICIO

Acorde con Wendy Suzuki, neurocientífica de 55 años, catedrática del Centro de Ciencias Neuronales de la Universidad de Nueva York, reporta que al realizar **Entrenamientos de alta intensidad, sus neuronas cambiaron completamente y los resultados que obtuvo después de 6 meses fueron:**

Músculos fortalecidos

Tareas mentales de alta dificultad, le resultaron más sencillas.

Retuvo muchos detalles, mejoró su memoria.

Sin ejercicio, afirma Suzuki, “las pequeñas neuronas recién nacidas no crecen ni desarrollan miles de conexiones para comunicarse con otras. El entrenamiento físico contribuye a la formación de células cerebrales maduras completamente funcionales”.

La mayoría del tiempo, el cerebro gobierna sobre los músculos: les indica cómo pegarle a la pelota, tocar el piano o abrir una caja de cereal.

Pero cuando necesita estimular la formación de nuevas células, cada vez más son los estudios que demuestran que durante la actividad física, los músculos

(junto al hígado y la grasa corporal) asumen el control de esa función. Al movilizarse, estos envían señales químicas que le dicen al cerebro, que es hora de crecer.

Distintas investigaciones indican que la actividad física produce distintos beneficios en el encéfalo, como el nacimiento de nuevas neuronas frescas y amplía la red de vasos sanguíneos que transportan oxígeno y glucosa a las células.

En un estudio realizado en 2016, por el Instituto Nacional de Envejecimiento de Estados Unidos, la producción de factores neurotróficos, sustancias químicas segregadas por el encéfalo que hace las veces de fertilizante para nuevas neuronas, se disparó entre quienes corrieron en una caminadora 45 minutos 3 veces por semana. Tras cuatro meses de entrenamiento, dichas personas mejoraron sus puntajes de memoria.



Sin ejercicio, las pequeñas neuronas recién nacidas no crecen ni desarrollan miles de conexiones para comunicarse con otras. El entrenamiento físico contribuye a la formación de células cerebrales maduras completamente funcionales. Y según algunas investigaciones, en el encéfalo del adulto joven esto puede potenciar el número.

Además, una vez que dicho órgano empieza a sufrir los cambios propios de la edad a partir de los 30 años, el ejercicio permite mantener las neuronas con vida por más tiempo y reponer aquellas envejecidas con otras nuevas.

Acorde con Suzuki, “ existe evidencia de que estas células cerebrales tienen mucha actividad, son maleables. Participan en más circuitos de la memoria, con comparación con sus pares envejecidas. Establecen más conexiones.”

Sin importar la edad, notarás que al poco tiempo de iniciar una nueva rutina de entrenamiento físico tu mente estará más alerta y te será más fácil recordar las cosas. Perseverar en esto, PODRIA REDUCIR EL RIESGO DE DESARROLLAR DEMENCIA.

Los pequeños cambios hacen una gran diferencia. Si no eres muy activo, tal vez baste con dar una vuelta alrededor de la manzana para desarrollar neuroplasticidad, Todo cuenta.





Tips para un descanso reparador.

Dormir 8 horas

de descanso reparador y profundo en la mayoría de los casos para adultos.

Hacer ejercicio y respirar profundo.

La exposición a la luz natural por las mañanas

y actividades relajantes por las noches permiten ajustar nuestros ciclos circadianos.

Meditar

Diario Acostarte a la misma hora.

una vez que se metió el sol y es de noche

Evitar usar celulares, televisores, computadoras. Estos emiten luz azul que estimulan al cerebro y le mandan señales que es de día y se sobre estimula por lo que se descontrola.

SUEÑO

Acorde con un estudio hecho en 2019, investigadores de la Universidad de Boston, hallaron que:

Las ondas cerebrales se desaceleran durante el sueño profundo.

El volúmen de sangre en algunas regiones disminuye, lo cual permite un mayor flujo de líquido cefalorraquídeo en el área.

Esta sustancia baña al cerebro y amortigua golpes y avanza y retrocede como marea. Esto incrementa la comunicación en el cerebro durmiente y posiblemente arrastre toxinas – subproductos de pensamientos que tuvimos durante el día – que, se cree, interfieren con la memoria.

La falta de sueño:

Arruina la concentración, Inhibe la creatividad, entorpece el proceso de recuperación de recuerdos y prolonga los tiempos de reacción hasta en un 50%.

El sueño es muy importante para el cerebro, cada aspecto de la salud encefálica se relaciona con la calidad y cantidad del sueño.



ESTIMULAR AL CEREBRO

Existen dos tipos de inteligencia humana:

La incondicional y confiable
conocida como inteligencia
cristalizada, su desempeño depende de
conocimientos adquiridos.

La creativa o fluida
esta activa el razonamiento abstracto, la
memoria de trabajo, la concentración y
otros talentos cerebrales con objeto de hallar
soluciones ingeniosas.

Científicos de la Universidad
de Michigan en 2018 al
anunciar que la gimnasia
cerebral podrá potenciar el
razonamiento abstracto.

Acorde con William
Shankle, neurocientífico
y director de Pickup
Family Neurosciences
Institute de la red
de hospitales Hoag
en Newport Beach,
California,
Para estimular el
cerebro necesitamos:

Elevar las
concentraciones
de la placentera sustancia
química cerebral conocida
como dopamina, para estimular
el crecimiento de las células cerebrales.



No hagas cosas que
no disfrutas solo que ofrecen
la posibilidad de potenciar
tu desempeño cerebral.

Elige algo que realmente
te encante.

Sigue aprendiendo,
estudia, lee aprende
algo nuevo.

Mantener la mente
activa retarda
el deterioro
de la memoria
y el pensamiento.

También estimula
la formación de una
reserva cognitiva que
permite al cerebro hallar
vías alternas incluso cuando
hay signos físicos de enfermedad
de Alzheimer y demencia.

Ideas de cosas que puedes hacer para estimular el cerebro,
LO IMPORTANTE ES QUE HAGAS COSAS QUE TE GUSTEN:

Juegos tradicionales de cartas, bingo, ajedrez, actividades manuales
como coser, tejer, bordar, pintar, tallar madera.

La concentración, es muy importante y cuenta, la costumbre de hacer varias cosas a la vez y trasladar la atención de una cosa a otra altera el sistema de una cosa a otra, altera el sistema de formación de recuerdos del hipocampo. Concentrarse en una sola cosa y profundizar en ella, produce cambios positivos en la estructura y funcionamiento cerebrales.

MANTENER LA CALMA

Meditar, Meditar, Meditar. Esta práctica podría echarle una mano al cerebro al calmar los circuitos del estrés que comunican las áreas asociadas con la memoria y el pensamiento.

La Yoga, estimula la plasticidad cerebral según una revisión de 11 investigaciones con estudios de neuroimagenología realizado por la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign, los practicantes de hatha yoga, el tamaño del hipocampo, la amígdala (área relacionada con el manejo de las emociones) y la corteza prefrontal (participa en los procesos de planeación y toma de decisiones) tendió a ser mayor.

El poder transformador de esta disciplina quizá provenga de la suma de la actividad física la profunda disminución del estrés.

No es necesario meditar 1 hora, con 10 minutos para empezar. Al inicio empezar con 1 minuto es suficiente, hay muchos estilos de meditación.