



LAVANGUARDIA

LA CONTRA

Facundo Manes, neurólogo y neurocientífico



46 años. De Buenos Aires, donde he creado dos institutos, referencia internacional en neurociencia. Rector de la Universidad Favaloro y profesor en universidades en EE.UU. Los argentinos estamos obsesionados con el pasado y deberíamos estarlo con el futuro. Creo en Dios y rezo

“El optimismo es un factor de protección cerebral”



KIM MANRESA

Le ha visto usted el cerebro a **Cristina Fernández**.

Tuve el honor de ser seleccionado para dirigir el equipo que le hizo el diagnóstico y la operó.

¿Un carácter oscuro?

Conmigo fue una paciente fácil. Cuando ingresó en nuestro instituto yo estaba en un pueblito de las Pampas.

¿Y que hacía allí?

Dar una conferencia: para mí es muy importante que la sociedad debata los hallazgos del cerebro, ya que todo lo hacemos con él; pero en este caso tuve que salir pitando y dejarlos a todos plantados.

¿Viene usted de buena familia?

Soy hijo de un cirujano de un pueblito rural. Nunca faltó ni sobró nada, pero siempre sentí nostalgia del mundo. Sin embargo, el cambio a Buenos Aires, cuando fui a estudiar la carrera de Medicina, fue más duro que el cambio a Boston.

Pero triunfó en Estados Unidos.

Llegué como neurólogo investigador sabiendo muy poco inglés, pero al cabo de dos años, gracias a un descubrimiento, me dieron el premio al joven investigador de la

Asociación de Neuropsiquiatría norteamericana, y eso me llevó a Cambridge.

Entonces, ¿qué ha sido lo difícil?

Volver a Argentina. Quería investigar la mente humana; me bastaban cuatro paredes con gente brillante dentro, pero la sociedad y el ambiente médico me miraban con recelo. Aunque yo estaba tan entusiasmado que no lo viví como una dificultad, y ya sabe que el cerebro crea la realidad.

¿Esa afirmación es científica?

Por supuesto. La manera en que pensamos es la manera en que sentimos. Si yo pienso que usted está defraudada conmigo, me voy a sentir mal; si pienso que está gratamente sorprendida, me voy a sentir bien; pero en realidad yo no sé lo que usted piensa, lo va a fabricar mi cerebro.

Entiendo.

Saber esto me ha cambiado. Los pensamientos tóxicos pueden ser eliminables, y eso me parece muy interesante.

¿Ha conseguido usted corregir actitudes?

Parte del día lo destino a cuidar mi cerebro: descanso, hago meditación (no por una cuestión de creencias, sino de salud mental) y hago ejercicio físico a diario, y no para tener un buen cuerpo, sino una buena mente.

Impecable cerebro

En el país del psicoanálisis llena auditorios hablando del cerebro (a su última conferencia acudieron 9.000 personas, 6.000 se quedaron fuera). Creó y dirige el Instituto de Neurología Cognitiva (Ineco) y el Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro, ambos en Buenos Aires y líderes en publicaciones científicas originales en neurociencia cognitiva. Triunfó en la tele argentina con *Los enigmas del cerebro*. Es tan razonable, encantador y perfecto que no puedo evitar preguntarme cuál será su lado oscuro. Acaba de publicar un libro divulgativo, *Usar el cerebro* (Paidós). “La sociedad argentina tiene ganas de conocimiento”, dice con humildad para justificar sus éxitos.

¿El ejercicio físico alimenta el cerebro?
El ejercicio genera miles de conexiones neuronales nuevas y refuerza el pensamiento creativo. El hipocampo es clave para la memoria, y a partir de los 65 años se desgasta un uno por ciento anual, pero lo podemos ralentizar con ejercicio, está comprobado.

¿De qué otra manera cuida su cerebro?
Cuando estoy en baja forma psicológica contacto con la gente porque sé que el contacto social libera endorfinas. También trato de dormir bien porque sé que el sueño ayuda a modular el sistema inmune, el sistema hormonal y consolida la memoria. Aunque la memoria no es tan importante.

¿...?

El olvido es parte esencial de la memoria. Somos seres emocionales, la emoción guía la conducta: recordamos lo que nos emociona. Y me interesa mucho el estudio de la creatividad.

¿Qué sabemos?

Hay un estadio de incubación en el que uno piensa obsesivamente en un tema. De hecho, la creatividad se asocia más con pensamientos obsesivos que con la inteligencia. Luego aparece el eureka cuando estamos relajados, cuando no pensamos en ello, pero siempre tras haber pensado obsesivamente.

Implica, entonces, cierto desequilibrio.

Estar un poco loco, arriesgar y no temer el error favorece la creatividad, pero la sociedad y la educación estigmatizan el error. Saberlo me permite liderar grupos creativos.

Deme más consejos para tener un cerebro saludable.

Todo lo que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro: cuide la tensión arterial, ojo con el azúcar, evite el sobrepeso, coma fruta, verdura y pescado rico en omega 3. Y empiece cuanto antes, porque los síntomas de alzheimer se manifiestan décadas después de los cambios cerebrales.

Veo que hay que empezar a aburrirse.

El optimismo es un factor de protección cerebral importante, y también los desafíos intelectuales: no hacer más de lo mismo. Cuando nos jubilamos de lo que nos gusta, de lo que nos apasiona, aumenta el deterioro cerebral. Hasta el último día de nuestra vida el cerebro es plástico y se reorganiza.

¿Y dónde sitúa a Dios en medio de este cableado cerebral?

La pregunta fundamental es si el cerebro crea a Dios o si tiene antenas para captar a Dios. En el centro de Religión y Neurociencia de Oxford se están invirtiendo millones de libras para dar respuesta a esta pregunta.

¿Qué investigaciones le impactan?

La posibilidad de detectar los pensamientos poniendo electrodos en el cerebro humano ya no es ciencia ficción. Conectaron el cerebro de varios pilotos a un ordenador y estos, pensando qué pasos tenían que seguir, hicieron aterrizar un avión en un simulador.

IMA SANCHÍS