

SOCIEDAD

El músculo de las emociones

Hablan los gurúes de las neuronas

Cerebro al gym: los científicos enseñan cómo entrenarlo para vivir mejor

Aseguran que una mayor plasticidad cerebral garantiza más bienestar emocional y mejor capacidad de respuesta a situaciones de estrés. Claves para poner la "mente a punto".

Gisele Sousa Dias
gsousa@clarin.com

Solemos creer que estamos divididos en dos: con el cerebro se piensa y con el corazón se siente. Sin embargo, somos "cerebros con patas": somos cerebro cuando amamos, cuando tenemos sexo, cuando sentimos, y es el cerebro el que da forma a nuestros pensamientos, recuerdos, creencias, estados de ánimo, miedos y sueños. Hasta hace poco tiempo entonces, recurríamos a los libros de autoayuda para desintoxicar nuestras emociones y vivir mejor. Ahora, en cambio, la búsqueda incluye a nuestra parte más compleja: entrenar nuestros cerebros para vivir mejor.

En la cadena de librerías Yenny, el libro del médico e investigador en neurociencias Facundo Manes –*Usar el cerebro: conocer nuestra mente para vivir mejor*– está 1° en el ranking de los más vendidos (ya vendió 200 mil ejemplares en Argentina y es bestseller en Hispanoamérica). El segundo en ese ranking es el de Estanislao Bachrach –*En cambio: aprendé a modificar tu cerebro para cambiar tu vida y sentirte mejor*–, que lleva 60.000 vendidos. El año pasado además, el neurocientífico Diego Golombek grabó "Mi cerebro y yo" para el canal Encuentro: la serie fue votada como una de las mejores del canal. Hoy, los nuevos gurúes del buen vivir cuentan a Clarín algunas de esas recetas.

Enamorarse para estar motivados. "Se suele decir que se ama con el corazón pero amamos con el cerebro", arranca Facundo Manes. "Diversos estudios han demostrado que cuando las personas están profundamente enamoradas tie-

nen fuertes manifestaciones somatosensoriales: sienten el amor en sus cuerpos y en sus mentes, están más motivadas y tienen mejor capacidad para enfocar su atención. Estudios de neuroimágenes funcionales mostraron que el amor activa sistemas de recompensa cerebral y se desactivan los circuitos responsables de las emociones negativas y del juicio, y así logra que se suspenda toda crítica. También se apaga un área del cerebro importante en la regulación del miedo: esto podría explicar por qué nos sentimos felices y sin miedo de lo que podría salir mal cuando estamos enamorados".

Hacer ejercicio físico para sentirnos positivos. "El ejercicio físico periódico libera serotonina, un neurotransmisor fundamental para los estados de ánimos positivos", dice María Roca, investigadora en Neuropsicología de INECO. "Se puede entrenar el cerebro para disminuir la ansiedad y la depresión –suma Ignacio Demey, Jefe de Neurociencias Cognitivas de INEBA–. Cuando uno ve el cerebro de alguien que hace ejercicio ve partes más anchas, como cuando se ejercita un músculo".

Cambiar el modo de pensar para cambiar el modo de sentir. "Estudios neurocientíficos recientes muestran que nuestro cerebro tiene la capacidad de atenuar ciertas respuestas emocionales mediante el cambio cognitivo. Frente a una emoción negativa o perturbadora, el trabajo cognitivo consiste en identificar las situaciones o contextos donde se dispara la emoción e identificar las ideas o significados que acompañan de forma automática a la emoción, para poder revi-

sarlos y desafiarlos", dice Fernando Torrente, director de la carrera de Psicología de la Universidad Favaloro. "Repensar las situaciones de modos diferentes y buscar explicaciones alternativas que permitan respuestas más adaptativas o satisfactorias, son ejercicios que ayudan a regular las emociones".

Buscar desafíos para enfrentarse a enfermedades. "Los cerebros que se mantienen más activos tienen más ramificaciones neuronales que los que no lo hacen. Eso significa que, en el caso de padecer después enfermedades como el Alzheimer, podrá enfrentarlas mejor. Se llama 'reserva cerebral' y 'reserva cognitiva' y se trata, en definitiva, de comprar jugadores para tenerlos de reserva en caso de necesitarlos", dice Demey. "Siempre es un mayor desafío para el cerebro hacer actividades grupales que individuales. La clave es que sea un desafío, porque cuando se hace lo mismo de siempre, el cerebro no se entrena sino que automatiza y se reduce al nivel más bajo de funcionamiento".

Aproximarse a lo que nos da miedo. "Nuestro cerebro tiene dos mecanismos muy eficientes para atenuar de forma progresiva la respuesta de miedo y otras emociones negativas –dice Torrente–. El primero se llama 'habitación': cuando estamos expuestos en forma repetida a un cierto estímulo de manera constante, nuestros sistemas neurales tienden a atenuar la respuesta inicial hasta volverse tolerable (como cuando entramos a una pileta fría y de a poco vamos acostumbrándonos). Este es el principio que rige los tratamientos por exposición, muy eficaces en la ansiedad. Algo parecido ocurre con los mie-

dos aprendidos. Cuando nos exponemos a un estímulo temido y comprobamos que las consecuencias que esperábamos no ocurren, comienza a debilitarse ese aprendizaje y a atenuarse la respuesta de estrés. Este proceso se llama extinción".

Fomentar el ocio para mejorar la memoria. "El ocio y las actividades de relajación son factores protectores para una mente sana. El estrés y la depresión tienen un impacto negativo en la memoria, al igual que los trastornos del sueño y la fatiga crónica", dice Roca. "Además, una vida social activa lleva a una mente activa. El contacto con otros es un estimulante fundamental para el cerebro. Participe de reuniones, esté en contacto con familiares y amigos e intente mantener conversaciones interesantes".

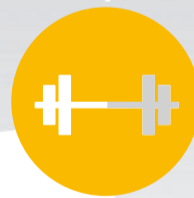
Ver más películas y leer para ser más creativos. "Se sabe que los cerebros que fueron más estimulados, es decir, quienes leen más libros, ven más películas, son más creativos –cierra Demey–. Cuanto más se expone el cerebro a la creatividad, más vías para crear aparecen. La clave es ser activo: cuando uno mira televisión por horas es pasivo pero cuando lee o pinta la actitud es activa. Eso implica un esfuerzo superior para el cerebro, genera nuevas ramificaciones y hace que el cerebro se vuelva más plástico, es decir, que siga teniendo capacidad de modificar sus circuitos y sus conexiones neuronales". ■

El amor activa la motivación

Cuando las personas están "locamente enamoradas" se activan los circuitos de recompensa cerebral: una red asociada con la motivación, el placer, la gratificación emocional y el intenso deseo. Además, se desactivan los circuitos responsables de las emociones negativas y del juicio, por eso en el enamoramiento desaparecen las críticas.

La actividad física levanta el ánimo

La realización periódica de ejercicio estimula los lóbulos frontales (fundamentales para un correcto funcionamiento cognitivo), libera serotonina (un neurotransmisor fundamental para los estados de ánimos positivos) y estimula la producción de BDNF (un "fertilizante" para nuevas conexiones neuronales).





Palabra de expertos



“ El amor modifica nuestro cerebro: se activan los sistemas de recompensa (por eso nos sentimos felices) y se desactiva un área importante en la regulación del miedo (por eso sentimos que nada puede salir mal)”.

Dr. Facundo Manes
INV. EN NEUROCIENCIAS.



“ Es un mayor desafío para el cerebro hacer actividades grupales que individuales. La clave es que sea un desafío, para que el cerebro se entrene y no automaticice. Si va a aprender un idioma, es mejor en una clase”.

Dr. Ignacio Demey
INV. EN NEUROCIENCIAS



“ Cuando nos exponemos a un estímulo temido y vemos que las consecuencias negativas no ocurren, comienza a debilitarse ese aprendizaje y a atenuarse la respuesta de estrés”.

Fernando Torrente
PSICÓLOGO EN INECO



“ El ocio y las actividades de relajación son protectores para una mente sana. El estrés y la depresión tienen un impacto negativo en la memoria, al igual que los trastornos del sueño y la fatiga crónica”.

María Roca
NEUROPSICÓLOGA

Qué se debe comer para pensar mejor

La otra clave: los alimentos que hacen bien a la cabeza

Para tener un cuerpo saludable, no sólo basta con entrenarse en un gimnasio: se necesita una buena alimentación. Con el cerebro pasa lo mismo. ¿Cuáles son entonces los alimentos que nos hacen bien a la cabeza?

Omega 3: “El consumo frecuente de Omega 3 contribuye a mantener la salud cerebral”, según el manual “Comida para un cerebro saludable” hecho por la Clínica de la Memoria INECO y el Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro. “Se encuentran de manera natural en pescados grasos, sobre todo en salmón rosado, trucha, sardina, atún y mariscos. Las frutas secas, como nueces y almendras, y los aceites vegetales también son fuente de Omega 3”.

Antioxidantes: Buscar alimentos con vitamina E, como nueces, almendras, castañas de cajú, semillas de girasol, sésamo. También buscar los llamados fitoquímicos, que son sustancias antioxidantes presentes en muchos alimentos de origen vegetal: frutillas, frambuesas, cerezas, grosellas. También protegen a las células cerebrales del daño oxidativo el tomate, las uvas y el té verde.



Cerezas. Son antioxidantes y protegen a las células cerebrales.

Vitamina B12 y ácido fólico: Los dos están involucrados en la reproducción celular. Como hoy se sabe que hay áreas cerebrales donde se forman nuevas neuronas, son muy importantes para mantener un cerebro sano. Hay vitamina B12 en las almejas, en la carne de vaca y de aves, en los huevos, la leche y en otros productos lácteos.

Acá, algunas opciones de comidas simples que hacen bien a la cabeza: un waffle de batata y almendras, una tarta de zanahorias, una ensalada de salmón ahumado, un sandwich de atún, choclo, lechuga, huevo duro, mayonesa y tomate, spaghetti a las finas hierbas, pollo al curry o milanesas rebozadas con semillas de lino y sésamo. ■

Una buena alimentación, la clave para mantener la mente en forma

Los mismos hábitos alimentarios que llevan a problemas físicos tales como enfermedades coronarias, se vuelven también factores de riesgo para el deterioro cognitivo. El pescado, los vegetales y las frutas, son fundamentales para tener un cerebro sano ya que ayudan a mantener las neuronas y construyen mejores y más fuertes conexiones entre ellas.

Buscar desafíos

Siempre es un mayor desafío para el cerebro hacer actividades grupales que individuales. La clave es que sea un desafío, porque cuando se hace lo mismo de siempre, el cerebro automatiza (como cuando se maneja o se anda en bicicleta). Si no sabe, aprender a cocinar puede ser un desafío, porque el ensayo y error también genera plasticidad.

No olvidarse del ocio

No todo es trabajar. El ocio y las actividades de relajación son factores protectores para una mente sana. También el contacto con otros es un estimulante fundamental para el cerebro, como lo es mirar películas y leer para “alimentar” la creatividad.

Enfocar la atención en el presente para no “rumiar”

Muchos estados emocionales negativos se asocian a la tendencia de nuestra mente a disparar cadenas de pensamientos sobre situaciones pasadas (rumiaciones) o situaciones futuras (preocupaciones) que, cuando se vuelven excesivas aumentan los niveles de malestar emocional. Es útil aprender a enfocarse en forma plena en la situación presente, en lo que se está haciendo aquí y ahora.