

Notes de medicina

Neuròbic, la ment en forma

Diuen els experts que, en el cervell, el que no s'usa es perd. Per evitar-ho, cal exercitar les capacitats cerebrals passant una bona estona resolent passatemps: paraules incompletes, missatges en clau, refranys sense vocals, paraules encadenades, figures repetides... ja que a través d'aquests "suposats passatemps" s'exercita el cervell que, com passa amb els músculs, si no s'usa acaba per deteriorar-se. Mantenir les capacitats que estan bé i estimular aquelles que amb l'edat acusen déficits, com l'atenció, la memòria de treball i l'orientació. El cervell està format per al voltant de 30 bilions de cèl·lules anomenades neurones, i cadascuna treballa com si fos un processador d'un ordinador, però a un nivell més alt. Es calcula que tenen unes 100.000.000.000.000 (100 bilions) de connexions entre elles. És l'anomenada interconnectivitat neuronal.

El cervell processa informació o estímuls provinents dels 5 sentits i, basant-se en aquests estímuls, construeix una resposta adequada. La major part de les vegades utilitzem els mateixos sentits, de la mateixa manera, per fer les mateixes tasques. La repetició fa que es "fixin" els camins neuronals del cervell per produir sempre les mateixes respostes. Això és bo, ja que ens permet automatitzar el que fem, fent-nos més efectius. El problema és que, segons ens fem vells, els camins neuronals formats a força de repetició tendeixen a deteriorar-se, i si no hi ha camins alternatius, començarem de perdre facultats.

Lawrence Katz i Manning Rubin en el seu llibre "La ment desperta" (RBA Libros, 2000, ISBN 9788479015121) van crear el terme neuròbics en contraposició a l'aeròbic, l'exercici físic. Neuròbics són exercicis mentals que pretenen millorar el rendiment del cervell. Encara que no s'ha comprovat del tot científicament, sembla que hi ha proves sòlides que les activitats i exercicis nous que utilitzen tots els sentits poden millorar la producció de factors de creixement que enforteixen les sinapsis i milloren l'estat mental, incloent-hi la memòria. Ho diu Moisès V. Chao, (Molecular Neurobiology Program, Skirball Institute of Biomolecular Medicine NYU School of Medicine, President Elect Society for Neuroscience).

Es creu que l'estimulació del cervell amb activitats que no són de rutina i els pensaments sensorials inusuals produeixen aquestes substàncies químiques que estimulen el creixement de noves connexions i neurones en el cervell.

Com funcionen llavors els neuròbics? La idea és trencar les rutines, és a dir, forçar el cervell a realitzar les mateixes tasques, però amb estímuls diferents. Per exemple, per dutxar-te sempre tens els ulls oberts. Doncs bé, tracta de dutxar-te amb els ulls tancats i forçaràs el teu cervell a fiar-se dels estímuls provinents d'altres sentits, com el tacte i l'oïda. En poc temps sentiràs com et resulta més fàcil utilitzar els teus altres sentits, i fins i tot notaràs com s'aguditzen, de manera semblant al que els passa a les persones que perden la vista.

En acostumar el cervell a realitzar la mateixa tasca amb estímuls diferents, trenquem els circuits ja creats i estem construint nous camins neuronals. El cervell tindrà així més d'una opció per realitzar les mateixes coses, fet que reduirà considerablement la pèrdua de facultats amb l'edat. La capacitat de recordar, la memòria, és el resultat del raonament cognitiu en general: atenció, fluïdesa verbal, càlcul, orientació espacial i temporal. I per a cadascuna d'aquestes capacitats hi ha exercicis específics.

Que el que un fa sigui nou i requereixi un esforç, sembla ser bàsic perquè el cervell creï noves connexions entre neurones. A més es recomana practicar exercici físic, intentar seguir una alimentació sana i adequada, mantenir les relacions socials i controlar, tot el possible, l'ansietat i l'estrès.

Un exemple d'exercici neuròbic és dur a terme una acció de rutina, com ara marcar un número de telèfon o raspallar-se les dents amb la mà no dominant o, com hem dit, la realització d'una sèrie de tasques amb els ulls tancats. Les activitats que desafien el cervell en molts nivells diferents, com ara aprendre a tocar un instrument musical o parlar un nou idioma, proporcionen un gran estimul. El mateix passa amb jocs com els escacs, el bridge i Stratego que l'obliguen a desenvolupar estratègies i interactuar socialment, a la vegada.

Perquè un exercici sigui neuròbic hauria d'involucrar a un o més dels sentits en un context nou (dutar-se a



Bar - Restaurant

LA BIMBA

Menú Diari - Entrepans

Especialitat en tapes variades i marisc

Avgda. Verge de la Salut, 15 - Tel. 93 844 68 68 - SANTA EULÀLIA DE RONÇANA