

HÁBITOS SALUDABLES

Mantener el cerebro 'joven' no depende de suplementos ni de ejercicios milagrosos

Una neuróloga aconseja hábitos saludables como una alimentación equilibrada y dormir bien



Mantener una alimentación equilibrada, entre los hábitos más positivos.

La especialista en neurología del Hospital Quirónsalud San José, Lucía Vidorreta, advirtió de que cuidar el cerebro no depende de suplementos ni de ejercicios milagrosos, sino de hábitos diarios como dormir bien, mantener una alimentación equilibrada y estimular la mente.

"La ciencia nos demuestra que el cerebro se cuida con hábitos, no con modas, que pequeños cambios sostenidos en el tiempo tienen gran impacto y que nunca es tarde para empezar a cuidar tu cerebro. El cerebro cambia durante toda la vida, y eso es una buena noticia. Unos hábitos saludables, estimulación cognitiva y revisiones preventivas con Neurología, ayudan a preservarlo", destacó Vidorreta.

En este contexto, la especialista enumeró los princi-

pales cuidados que ayudan a preservar la función cognitiva: dormir bien, realizar ejercicio físico de forma habitual, aprender cosas nuevas, interaccionar socialmente o cuidar la alimentación son hábitos saludables para el cerebro validados por la ciencia.

Así, profundizó que dormir bien es esencial para la salud cerebral, ya que durante el sueño se consolidan recuerdos, se eliminan desechos metabólicos y se regula la función emocional. "Hay estudios que concluyen que dormir poco y mal de forma crónica se asocia a peor memoria y mayor riesgo neurológico", apuntó.

Igualmente, la actividad física regular mejora el flujo sanguíneo cerebral, estimula la neurogénesis y reduce el riesgo de deterioro cognitivo

y demencia. "Estudios poblacionales demuestran que el ejercicio es uno de los factores neuroprotectores más potentes conocidos. De hecho, caminar a buen ritmo ya aporta beneficios", subrayó la experta.

La neuróloga también recomendó la estimulación cognitiva, debido a que aprender cosas nuevas mantiene el cerebro activo. Así, señaló que el cerebro se fortalece con el aprendizaje desafiante, como idiomas, música, nuevas habilidades o cambios de rutina.

Las relaciones sociales también protegen el cerebro. En este sentido, la interacción social activa múltiples redes cerebrales y reduce el estrés. La soledad, en cambio, se asocia a mayor riesgo de deterioro cognitivo, según algunos estudios. ● E. P.