



Entrénate para la vida (blog de Patricia Ramírez)

"Los valores del deporte son valores para la vida. No todo es actitud...pero sin ella, no somos nada."



Trabajo de fuerza y rendimiento cognitivo

¿Y si empezamos a ahorrar para tener una buena reserva cognitiva en el futuro?

Durante muchos años hemos relacionado los beneficios físicos y psicológicos que genera el ejercicio a la actividad aeróbica. Pero las últimas investigaciones sobre el trabajo de fuerza, algo tan sencillo como levantar pesas, siempre asesorado por un preparador físico, resulta tener un impacto increíble en nuestras funciones cognitivas. Muchos años creyendo que la muerte de neuronas no tenía reversibilidad y ahora se confirma que el cerebro, a través de actividades como el ejercicio físico, es capaz de generar neuronas nuevas.

Correr, nadar, saltar, bailar han sido los deportes estrellas. Sus beneficios no tienen parangón. Mejora nuestro sistema cardiovascular, reduce el colesterol, equilibra la tensión arterial, ayuda a regular el peso, el sueño y el estado anímico. Pero, a partir de ahora, si el objetivo es cuidar la mente, prevenir el envejecimiento cerebral y tener una reserva cognitiva, prueba a combinar tus sesiones aeróbicas con el trabajo de fuerza.

Una investigación dirigida por la Universidad de Sídney y publicada en la revista The Journal of American Geriatrics, ha demostrado que el trabajo de fuerza mejora las funciones cognitivas en pacientes con deterioro cognitivo leve. El deterioro cognitivo leve puede incrementar la posibilidad de sufrir Alzheimer. El trabajo de fuerza no solo mejoraría la memoria y podría prevenir la demencia, sino que además facilitaría la creación de nuevas neuronas, proceso que se denomina como neurogénesis.

ENTRÉNATE PARA LA VIDA



La gente mayor que practica ejercicio, no solo no disminuye el tamaño de su hipocampo, el centro de la memoria que pertenece al cerebro más antiguo, sino que es capaz de agrandarlo en un uno o en un dos por ciento. Según John J. Ratey, psiquiatra y autor del libro "The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain", confirma que el ejercicio aumenta el flujo sanguíneo en el cerebro, favorece la neurogénesis, mejora el desarrollo y la supervivencia de las neuronas y fomenta el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), que desencadena sustancias químicas que protegen nuestros nervios.

Para obtener dicho beneficio, el entrenamiento requiere frecuencia de dos días semanales. Y también se sabe que cuanto más se entrena la fuerza, mayor es el beneficio cognitivo. Para todos aquellos que dicen no tener tiempo para practicar ejercicio, hoy se sabe que los programas HIIT (Entrenamientos en intervalos de alta intensidad) tienen todo el respaldo científico, y que con pocos minutos puedes obtener los mismos beneficios psicológicos y físicos que entrenamientos de mayor resistencia y duración. Según informó el New York Times, existe muy buena evidencia de que el entrenamiento de alta intensidad por intervalos ofrece "muchos de los beneficios físicos del entrenamiento de resistencia prolongado, pero en mucho menos tiempo"; afirma Chris Jordan, director de fisiología del ejercicio en Human Performance Institute en Orlando, Florida. y co-autor del artículo."



ENTRÉNATE PARA LA VIDA



Pero con el ejercicio no basta. Si de verdad deseas cuidar tu salud cognitiva y tratar de tener un cerebro joven, necesitas cuidar también las horas de sueño y que este sea reparador, así como la alimentación. Gran parte de la salud cerebral está en nuestras manos. Le robamos horas al sueño, malcomemos cuando tenemos prisa, dejamos de hacer ejercicio porque decidimos que hay otras actividades que tienen mayor prioridad, y con ello, olvidamos nuestra salud física, pero sobre todo, la mental.

Resulta que un porcentaje altísimo de la población tiene miedo a envejecer mal, a tener olvidos, a desorientarse, a sufrir enfermedades o dolor. Pero aun siendo conscientes de que la prevención es la mejor medicina, no somos capaces de invertir en nosotros, en nuestra calidad de vida y en el futuro. Muchos son los que aseguran que si tienen que privarse de un cigarrillo o de dos copas de vino, igual es que no vale la pena llegar a mayor. Pero este es el problema que llevamos lastrando toda la vida, esa sensación de que somos eternamente jóvenes, de que los problemas de salud van con otros y a nosotros no nos van a tocar, o de la equivocada idea de "que me quiten lo bailao".

No se trata de perder la naturalidad, de vivir en un mundo híper controlado, solo se trata de mantener un equilibrio. Poder disfrutar de placeres con un poco de autocontrol, y de invertir esfuerzo y disciplina para tener una vida mejor.

La clave está en lo que cada uno entiende por una vida mejor. Lo ideal sería definir este concepto y luego actuar en coherencia.

