

Jueves, 7 de junio 2012

Adolf Tobeña, neurocientífico y psiquiatra

## "Si quieres llegar a viejo, vive como una monja"

02/02/2012 - 00:00



Foto: Llibert Teixidó

VÍCTOR - M. AMELA

### Pedret de Susano

Es un científico, y por eso no incluye el tabaco entre los enemigos del cerebro: el laboratorio lo señala como estimulante neuronal. Otra cosa es que te mate... por muy lúcido que tengas el coco. Tobeña publica en *Mentes lúcidas y longevas* (El Espejo y la Lámpara) todo lo que sabe sobre esto, con una dedicatoria deliciosa: "Para mi padre, Pedret de Susano, de Camporrells, que en el pórtico de sus 88 años todavía gana partidas a las cartas en su club de jubilados, corrige detalles y fechas con exactitud, se zampa novelones y ensayos históricos con fruición, convive a gusto en nuevos entornos familiares y se orienta mejor que sus hijos en el monte o al buscar setas en los bosques del Solsonès".

### Ver la tele... ¿es bueno para el cerebro?

Seguir cada día un culebrón de la tele ¡es un gran masaje para las neuronas!

#### ¡Menuda revelación!

Recordar la personalidad de cada personaje, y cómo se relaciona con los demás, y qué tramas quedaron pendientes del capítulo anterior... es un tonificante ejercicio cerebral.

#### Contra el alzheimer, ¿culebrones?

Y hacer crucigramas, jugar a cartas o dominó con amigos, estudiar idiomas, tocar un instrumento musical, leer diarios o libros...

#### Mi padre memoriza teléfonos...

¡Excelente! Cualquier desafío que te plantees a ti mismo te estimulará el cerebro.

#### ¿Qué más puedo hacer para mantenerme lúcido más años?

Voy a darte una mala noticia y una buena.

#### La mala, va.

La durabilidad de tu cerebro depende en un 70% de tus genes: sólo el 30% restante es influido desde el ambiente. ¡No tienes gran margen de actuación, pues!

#### Ahora la buena noticia, por favor.

Hay hábitos dañinos para la longevidad y lucidez de tu cerebro: depende de ti evitarlos.

#### ¿Y lo primero que no hay que hacer?

No robes horas al sueño.

#### Mal voy, pues.

¡El sueño es un invento del cerebro! Es el único órgano que necesita dormir. Todos los órganos trabajan siempre, pero el cerebro suspende la conciencia, desconecta circuitos cada día para sobrevivir. ¡Dormir bien mantiene en forma al cerebro!

#### ¿Y lo segundo que ahorrarle a mi coco?

No lo intoxiques.

#### ¿Qué tóxicos debería evitar?

Evita tóxicos químicos (alcohol, drogas adictivas como cocaína, heroína, marihuana, anfetamina...) y no químicos (ruidos excesivos, visiones trepidantes...).

#### ¿Algo más que evitar?

Comer demasiado: la sobrecarga alimentaria perjudica la presión arterial, lo que daña al cerebro. Así que... ¡come poquito!

#### ¿Algún consejo dietético?

Nada de dietas, salvo una: come variado, alimentos estacionales y de proximidad y cocinados al modo tradicional de tu lugar.

#### ¿Se ha fijado en que las monjas de clausura suelen ser longevas?

¡Porque se desgastan poco! Se protegen del sol y del frío, cultivan sus alimentos en su huerto y comen austeramente.

¿Quieres llegar a viejo? Vive como una monja.

**Poca diversión...**

Es cierto que aprender cosas y relacionarse con entornos sociales nuevos tonifica mucho la mente. ¡Una frecuentación social amable ayuda a revitalizar el cerebro!

**Y a mayor instrucción intelectual, ¿cerebro mejor protegido?**

Es así para los primeros estadios del alzheimer: avanza más lentamente. Pero alcanzado un cierto punto..., ¡la degradación se precipita más rápido, en cascada!

**¿A qué edad está mejor el cerebro?**

A tus 30 años disfrutaste de tu óptima velocidad y potencia intelectual. Desde los 45 años decrece la velocidad punta...

**¿Hay fármacos que insuflen lucidez?**

El café. Es la sustancia más consumida del mundo: si desapareciese, se colapsaría este mundo tal como lo conocemos. ¡Funcionamos con café más que con petróleo!

**¿Y el té?**

Su efecto es similar, como el de otras sustancias usadas desde el paleolítico para desvelar el cerebro embotado: ¡inapreciable contribución a los rendimientos cognitivos!

**¿Habrá fármacos que me blinden?**

Habrá fármacos reparadores. Hay un antibiótico, la rapamicina, con efectos antisenescentes en experimentos con ratones...

**Prometedor.**

Deriva de una bacteria aislada en muestras del subsuelo de la isla de Pascua: podría aumentar la longevidad y lucidez cerebrales.

**¿Practicar deporte espabila la mente?**

Lo hace mantener un ejercicio regular a medida que cumples años. Y te irá bien toda actividad motora que te procure algún deleite, aunque sea la de bailar para seducir.

**El amor, el sexo... ¿suman o restan?**

Todo lo que sea invertir en el entusiasmo neural que supere la apatía... ¡ayuda al cerebro a mantenerse lozano y despierto!

**¿Tener una visión positiva de las cosas me hará más lucido y longevo?**

Lo hace evitar la abulia, la desgana y el abandono. Y personas fiables y diligentes duran más que personas arriesgadas e indolentes.

**¿Y ser de derechas o de izquierdas?**

En ambos extremos del espectro ideológico hay longevos lúcidos.

**¿Y los casados más que los solteros?**

El hombre maduro que se queda solo es poco viable. La mujer viuda ¡es viabilísima!

**¿Qué edad máxima podría yo alcanzar?**

La occitana Jeanne Calment murió en 1997 con 122 años... El menorquín Joan Riudavets murió en el 2004 con 114 años.

**Me quedan 63 años... ¿en qué estado?**

No hay respuesta sencilla: el envejecimiento pasa por mecanismos complejos. De entrada, procura que tu chasis te resista...

**Lo que no es garantía para mi cerebro.**

Cierto: es requisito indispensable, pero insuficiente. Puedes llegar a muy viejo con un cuerpo fuerte (eso depende en un 35% de tus genes y en un 65% de tus cuidados) y un cerebro inservible, o viceversa.

**¿Un último consejo?**

Cuando te jubiles, repasa esas actividades que has ido dejando pendientes... ¡y ponte!

.....

Compra el libro en Amazon.es:

[Mentes lúcidas y longevas](#)