

MICHEL CYMES

Mima tu CEREBRO



Cómo cuidarlo
para vivir mejor

zenith

Índice

Portada

Sinopsis

Un día oí a Carla Bruni decir...

1. Tu cerebro tiene buen apetito

2. A tu cerebro le gustan las buenas costumbres

3. El cerebro es el centro de la memoria

4. Tu cerebro puede fallar .

Epílogo

Recursos

Agradecimientos

Notas

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre
una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Si el cuerpo humano fuera un aeropuerto, el cerebro sería la torre de control. En pocas palabras: todo, absolutamente todo, pasa por ahí. Si el cerebro no funciona bien, podemos estar seguros de que varios órganos y la mayoría de las funciones acabarán estrellándose. Por el contrario, si está a pleno rendimiento, es capaz de obrar milagros.

El cerebro humano tiene 1,5kg de misteriosa materia gris, pero su funcionamiento es cada vez menos impenetrable con cada nuevo descubrimiento de las muchas investigaciones a su alrededor. Este libro está lleno de consejos para cuidar y estimular este órgano fascinante. El libro está dividido en cuatro capítulos:

- Tu cerebro tiene un buen apetito: alimentos para un mejor rendimiento, la dieta tiene una influencia tremenda en el funcionamiento del cerebro.

- A tu cerebro le encantan los buenos hábitos: el sueño, el deporte y la cultura contribuyen a la felicidad y disminuyen los niveles de estrés.

- Tu cerebro es el centro de la memoria: cómo ejercitarla para no perderla.

- Tu cerebro puede fallar: cómo prevenir o retrasar enfermedades como el Alzheimer, el ictus, la epilepsia o la depresión.

Llevando a cabo los ajustes que propone el doctor Michel Cymes puedes conseguir que tu cerebro no te falle cuando más lo necesites. Mimar tu cerebro puede tener un impacto brutal en tu vida, porque si funciona la cabeza, funciona todo.

Un día oí a Carla Bruni decir que su marido tenía seis cerebros. Para que lo sepas: ¡no es cierto! Me licencié en la Facultad de Medicina de Necker (Francia), donde asistí con una asiduidad ejemplar a las clases de Anatomía e incluso llevé a cabo algunas disecciones, y puedo afirmar con rotundidad que la declaración de la antigua *top model* es absolutamente falsa: seis cerebros son, como mínimo, cinco cerebros de más... No tenemos más que un cerebro y, por lo tanto, debemos cuidar bien de él.

Woody Allen dijo que el cerebro es su segundo órgano preferido. Dejaré a tu imaginación decidir cuál es el primero. Bromas aparte, el cineasta hace bien en preocuparse de este órgano rector. Y es que, si el cuerpo humano fuera un aeropuerto, el cerebro sería la torre de control. En pocas palabras: todo, absolutamente todo, pasa por ahí. Recibe la información que le envían los cinco sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto), la interpreta y, por si eso fuera poco, también propone una respuesta «ordenando» al cuerpo que reaccione de tal o cual manera. En consecuencia, podemos estar seguros de que, si el cerebro no funciona bien, varios órganos y la mayoría de las funciones acabarán por estrellarse. Por el contrario, si está en pleno rendimiento, es capaz de obrar milagros. Encanta. Fascina. Incluso a los investigadores, que parece que jamás conseguirán aprehender estos mil quinientos gramos de materia gris y de misterio cuyo infinito espesor es cada vez menos insondable, gracias a los descubrimientos de quienes investigan el funcionamiento de este órgano sobre el que circulan tantas afirmaciones falsas. Se ha dicho que solo utilizamos un 10% de las capacidades del cerebro. Falso. Se ha dicho que cuando nacemos contamos ya con el número definitivo de neuronas de las que dispondremos durante toda nuestra vi-

da. Falso también, ya que desde hace poco sabemos que seguimos produciendo neuronas durante toda la vida. De ahí la necesidad de este libro, integrado por cuatro capítulos compuestos de textos más o menos concisos.

El primer capítulo trata de la alimentación. Es uno de los aspectos menos conocidos por el gran público, a pesar de que ejerce una influencia enorme sobre el funcionamiento del cerebro, que necesita estar bien alimentado. Cuando lo leas, descubrirás qué alimentos deberías priorizar, dado que son más eficaces que otros. También entenderás por qué el hierro, que contienen en grandes cantidades alimentos tan variados como las ostras, el cerdo, las asaduras, el tofu o el sésamo, es esencial para el buen funcionamiento de las neuronas. Entre otras cosas, demostraré la relación que hay entre la salud de las arterias y la del cerebro. Y, si quieres, te acompañaré a hacer la compra al supermercado donde, sin que normalmente seas consciente de ello, tu cerebro suele caer en la trampa de las estrategias de *marketing*.

El segundo capítulo es el más denso del libro. Explica que el cerebro necesita que adoptemos buenas costumbres. Pasa por el tamiz de nuestro modo de vida occidental cuestiones tan fundamentales como el sueño, la exposición a las pantallas, el estrés, el concepto de «felicidad», el deporte, las actividades culturales, las adicciones... Todo ello afecta al cerebro y, por lo tanto, al bienestar. ¿El sueño? El cerebro necesita su dosis y tenemos que entender cómo funciona. Verás que uno puede dormir seis horas y estar en mejor forma que si duerme siete. ¿Las pantallas? No es inevitable que nos atonten el cerebro. Basta con saber cómo utilizarlas. Este libro da consejos y explica cómo podemos desintoxicarnos si hemos dejado que las pantallas se nos coman y nos invadan. ¿El estrés? ¡Es uno de los enemigos íntimos del cerebro! Y, sin embargo, existen mil recetas de una simplicidad infantil que ayudan a reducirlo, si no a eliminarlo. Por ejemplo, decir «buenos días» o «no» reduce el

estrés. Te lo demostraré. ¿La felicidad? Descubrirás que, en lo que a ella respecta, es más importante el cerebro que la cartera. Constarás que el compromiso, el sentido y el arte de fijarse objetivos asequibles resuelven muchos problemas. Te daré algunas claves que te permitirán desbloquear el optimismo y terminar con los bloqueos de comunicación. Has de saber que decirle a tu hijo: «Me haces enfadar cuando no ordenas tu habitación» no cambiará en nada sus costumbres. Por el contrario, si le dices: «Me enfado cuando veo tu habitación desordenada, porque necesito vivir en un universo ordenado», será más sensible a tu demanda y (¡oh, milagro!) quizá incluso ordene su habitación. Esto tiene una explicación, que te presentaré más adelante. ¿El deporte? ¿La cultura? Descubrirás por qué son tan necesarios para el desarrollo del cerebro. En cuanto a las adicciones, verás que es posible evitarlas, empezando por la adicción al alcohol, al que acompañaremos en su andadura por el cerebro, en un paseo paradójicamente entretenido...

En el tercer capítulo exploraremos los meandros de la memoria. Aprenderás que habita en el cerebro y que todos, absolutamente todos, disponemos de capacidades insospechadas para reforzarla. Basta con conocer los métodos adecuados y aplicarlos. Te ensañaré algunos, incluido uno de una eficacia asombrosa, que me enseñó el campeón francés de esta disciplina. Estoy seguro de que leer este capítulo devolverá la confianza a quienes creen que en lugar de cerebro tienen un queso gruyere y les incitará a seguir aprendiendo una vez constaten lo espectacular de los progresos.

Para terminar, el cuarto capítulo te obligará a admitir que es imposible evitar que el cerebro envejezca, pero aprenderás que sí podemos ralentizar este proceso natural. Nadie es inmune al alzhéimer, a un ictus o a una depresión. Sin embargo, debemos saber que contamos con todas las cartas necesarias para retrasar la aparición de estas enfermedades o, incluso, escapar de ellas. ¿Qué síntomas pre-

sentan estas enfermedades? ¿Cómo podemos detectarlas? ¿Qué debemos hacer si hacen su aparición? ¿Cómo podemos prevenirlas? Responderé a todas estas preguntas al tiempo que abordo un problema más colectivo: el descenso del cociente intelectual promedio tanto en Francia como en otras democracias occidentales. Una primicia protagonizada por un estudio universitario que responsabiliza a la contaminación y a la mala alimentación, lo que nos devuelve al primer capítulo.

¿Podemos hacer algo ante todo esto? Sí, sí y sí. En mi libro anterior demostré que la suerte jamás está echada, se tenga la edad que se tenga, y presenté recetas para una vida mejor y más larga. La fantástica acogida que tuvo el libro me emocionó y me halagó, además de confirmar algo de lo que ya estaba convencido: hay una demanda a la que se puede responder de un modo lúdico e informal, al tiempo que riguroso y práctico. Por eso he querido escribir este libro con el mismo tono y sin complicar las cosas. Hablo del órgano rey sin usar palabras complicadas ni terminología médica especializada. He intentado aportar todo el sentido del humor que he sido capaz y desdramatizar todo lo que pueda provocar ansiedad. No pretendo asustarte, sino ayudarte a tomar conciencia y a asumir la responsabilidad sobre tu propia vida. Aprenderás cosas sobre la vida y sobre ti mismo, estoy seguro de que reirás y, quizá, llorarás..., pero será de la emoción.

Por lo tanto, tras el cuerpo..., ahora le toca al cerebro. La secuela era inevitable, por un motivo muy sencillo: si funciona la cabeza, funciona todo.

1

TU CEREBRO TIENE BUEN APETITO

Tu cerebro necesita arterias despejadas

El cerebro es un glotón. Y un maleducado. Tiende a servirse el primero y sin reprimirse. Se apropia de una quinta parte de las calorías que ingerimos y del 40 % del oxígeno que inspiramos. Es el precio que hay que pagar para mantenerlo en forma. ¿Y quién alimenta al cerebro? La sangre, que desempeña su función de transportista recorriendo las arterias. Por lo tanto, no hace falta que te diga que vale la pena mantenerlas despejadas para que la circulación sea fluida. En otras palabras: proteger las arterias es velar por el buen funcionamiento del cerebro. Todo lo que pueda ensuciarlas o taponarlas debe, si no estar proscrito de la dieta, sí ser consumido con la mayor de las moderaciones. Ya sabemos quiénes son sus enemigos: el azúcar refinado, los alimentos cargados de sal, las grasas malas (o saturadas)... También sabemos bien quiénes son sus amigos: el ajo, el aceite de oliva y otros muchos alimentos, como los pescados grasos, repletos de omega-3. ¡Ah, los omega-3! Si no has oído hablar nunca de ellos, es que vives en una cueva prehistórica sin electricidad ni wifi. Aunque lo dudo. Y lo cierto es que se merecen la buena reputación que tienen: estos ácidos grasos son esenciales para la constitución de la membrana que envuelve las neuronas, una especie de vaina que, además de protegerlas, facilita la formación de nuevas cone-

xiones entre ellas. Si por algún motivo te faltaran estos nutrientes, pondrías en peligro tu salud cerebral. O, al menos, esa es la conclusión a la que han llegado experimentos con animales a los que los investigadores privaron de omega-3. Resultado: su memoria espacial se vio afectada y cuando se les colocó en una situación estresante, desarrollaron ansiedad. El déficit de ácidos grasos se paga antes o después con disfunciones que afectan a la salud global de la persona, ya que interfieren con el sueño, con la capacidad de aprendizaje y de retención, con el desempeño cognitivo y con la relación con el placer en todas sus formas. Saberlo e interesarse por ello ya es actuar.

Diez alimentos ricos en omega-3

Antaño se hablaba de la vitamina J. El nombre cayó en desuso y ahora hablamos de ácidos grasos omega-3. El organismo humano no puede producirlos, por lo que es importante que los obtengamos mediante la alimentación. Cuando hablamos de los omega-3, tan beneficiosos para la memoria y para el estado de ánimo, pensamos inmediatamente en el salmón. Bien pensado. Sin embargo, este pescado dista mucho de ser el único alimento que los contiene.

1. Canónigos

Siempre debemos incluir algo verde en el plato y los canónigos son una opción excelente. Alíñalos en el último momento: el aceite de nuez les va a la perfección. También puedes añadir una pizquita de vinagre o unas gotas de zumo de limón. Obviamente, acuérdate de lavarlos antes de consumirlos. Sin embargo, evita los chorros de agua demasiado potentes, que podrían dañar esta planta tan frágil.

2. Aceite de cáñamo

El nombre en latín de la versión alimentaria de los granos de cáñamo, *Cannabis sativa*, puede llevar a creer que entraña algún peligro. No es así. Lo que tampoco significa que el cannabis en su versión fumable sea inofensivo. Muy al contrario (lo explico en la página 153). Este aceite es rico en omega-3 y se conserva hasta ocho semanas en el frigorífico. Te espera en las estanterías de productos bio y no es precisamente barato. Sin embargo, ¿le pondrías precio a tu salud cerebral?

3. *Aceite de linaza*

Además de ser una buena fuente de omega-3, el aceite de linaza es un buen amigo del sistema cardiovascular. Lo ideal sería consumir una cucharada sopera diaria. Sin embargo, no compres grandes cantidades de golpe, ya que se pone rancio rápidamente. Opta por botellas pequeñas y consérvalas protegidas del calor. Una vez las abras, no tardes mucho en vaciarlas... Un periodo máximo de tres meses es perfecto.

4. *Aceite de colza*

Al igual que sucede con su camarada el aceite de linaza, una vez abras la botella de aceite de colza tendrás que consumirlo rápidamente. Y, entre uso y uso, guárdalo en el frigorífico o, en todo caso, evita que se caliente. Mejor dicho: ¡calientalo! No olvidarás jamás el olor que despide y no te volverá a pasar nunca.

5. *Huevos*

Elígelos enriquecidos con omega-3. Al igual que todos los demás, los habrá puesto una gallina. Hasta aquí, estamos en terreno conocido... La diferencia estriba en que la gallina en cuestión se habrá alimentado con comida enriquecida con granos de lino.

6. *Camarones*

Hay camarones y camarones. Si los compras importados, ten en cuenta que los procedentes de países nórdicos son más interesantes que los de criaderos asiáticos, ya que su contenido en omega-3 es superior. En todo caso, te recomiendo que siempre que puedas compres productos frescos, ya que los camarones congelados o en conserva tienen un contenido en sal demasiado elevado.

7. *Semillas de chía*

Sus grasas buenas se resumen en tres letras: AAL, que designan al ácido alfa-linolénico. Aunque es un nombre difícil de pronunciar, puedes confiar en él: si lo consumes, le hará un gran bien a tu cerebro. Si te gustan, puedes comerlas tan cual. Si no, muélelas. No son complicadas de combinar y encajan con multitud de platos distintos. Podrás encontrarlas en tiendas bio.

8. *Caballa*

¡Seamos justos con la caballa! Sí, tiene un nombre que da lugar a confusiones, pero es uno de los pescados más buscados por su riqueza en omega-3. Una ración de cien gramos basta para obtener el doble de la cantidad diaria recomendada. Sin embargo, las personas que sufren gota han de evitarla.

9. *Nueces*

Te daré un consejo: cómpralas con cáscara y consévalas a una temperatura inferior a diez grados centígrados. Sí, te darán algo más de trabajo, pero valdrá la pena. Las bolsitas llenas de nueces peladas que venden por doquier son muy prácticas, pero menos beneficiosas para la salud, ya que se oxidan. Además, las nueces ofrecen una ventaja: la proporción de omega-3 y omega-6 es perfecta (página 21). En resumen, el fruto del nogal es un alimento ideal, a no ser que seas alérgico a las nueces, claro. No es muy frecuente, pero si lo eres, ¡huye!

10. Sardinas

Cuando era pequeño, el salmón era el pescado de los ricos y la sardina el de las clases populares. En la Edad Media, cuando yo era tan pequeño que, de hecho, aún no había nacido, la sardina era una buena fuente de energía y de proteínas para los más pobres. Ahora que ha pasado el tiempo, la situación ha dado la vuelta. El salmón se ha democratizado y es más asequible: podemos encontrarlo en las cestas de la compra de todas las familias y en el menú del día de restaurantes. Al mismo tiempo, parece que nos hemos olvidado de las sardinas. Craso error: este pescadito conocido desde el siglo XIII y cuyo nombre en latín significa «pez de Cerdeña» es muy rico en omega-3 y merece que le prestemos algo más de atención. Tanto si están en conserva en aceite de oliva virgen como si las haces a la plancha (sí, ya sé que luego todo huele a sardina), las sardinas harán mucho más que saciar tu hambre: te calmarán. La sardina tiene propiedades relajantes y su consumo está indicado en casos de agotamiento, ansiedad o estrés. Además, como son ricas en vitamina D, son unas aliadas perfectas cuando llega el invierno y el organismo se ve privado de la luz solar y tiene dificultades para sintetizar esta vitamina que combate el cansancio. Por lo tanto, es imperativo que redescubras la sardina que, además y como sucede con todos los pescados, solemos acompañar con verduras (en forma de pisto, por ejemplo) más que con patatas fritas.

Hazte con dos ratas de laboratorio... Alimenta a la primera con comida que contenga aceite de sardina y a la segunda con alimentos ricos en aceite de palma. Al cabo de un año de este régimen forzado, uno de los dos roedores presentará una mayor capacidad de aprendizaje que el otro: el alimentado con aceite de sardina. Además, su cerebro tendrá un nivel más elevado de ácido docosahexaenoico (siento la palabreja, es un ácido graso de la familia de los omega-3) y sus membranas sinápticas pare-

cerán más fluidas. ¿Qué concluyeron los investigadores que llevaron a cabo el experimento? Que las sardinas son buenas para el cerebro.

El pescado en todas sus formas

El salmón, el atún, la anchoa, el arenque, la caballa y la sardina son pescados muy ricos en fósforo y en omega-3 y un estudio finlandés llevado a cabo con 3.660 varones y mujeres mayores de 65 años demostró que consumirlos una vez a la semana reduce en un 13 % el riesgo de ictus y de lesiones cerebrales silenciosas (son el preámbulo de la demencia). El porcentaje asciende al 26 % en el caso de quienes los consumen tres veces por semana, en comparación con quienes consumen este tipo de pescado graso solo de forma ocasional. Estos aliados de la materia gris pueden aparecer en nuestros platos de distintas maneras: frescos, congelados, ahumados, en conserva, rebozados o empanados. Por lo tanto, pienso que quizá te interese que te ofrezca una guía práctica que te oriente un poco.

El pescado fresco debe cocinarse sin ayuda de materias grasas y con un método de cocción suave, con el objetivo de conservar los nutrientes beneficiosos para la salud.

El pescado congelado conserva las ventajas nutricionales, porque el proceso de congelación no transforma su composición.

El pescado en conserva (sardinas, atún, caballa...) garantiza un buen aporte nutricional. Por el contrario, el pescado conservado en aceite es mucho menos rico en omega-3 que el conservado al natural, ya que los nutrientes migran a la materia grasa que, con mucha frecuencia, acaba en el desagüe. Por lo tanto, aconsejo el consumo de pescado en conserva, pero al natural.