

# EL CEREBRO DESPUÉS DE LOS 50 O MÁS AÑOS

Coordina : Redacción  
Fotos: Archivo

El Dr. Juan Hitzig es autor del libro “Cincuenta y tantos .Cuerpo y mente en forma aunque el tiempo siga pasando”. No hay duda de que el ser humano vive cada vez más años, por ello cómo hacer para que esta longevidad no sea una acumulación de dolencias y enfermedades, sino una etapa vital, plena de experiencias y desarrollo personal depende en gran medida de nosotros. Las ideas centrales de este libro se basan en investigaciones que demuestran que alrededor de los cincuenta años ó más se encuentra el Punto de Inflexión Biológica que define en qué forma envejeceremos.



**C**on los años, el Dr. Hitzig ha desarrollado un alfabeto emocional que conviene memorizar: Las conductas con R: Resentimiento, rabia, reproche, rencor, rechazo, resistencia, represión, Son generadoras de cortisol, la potente hormona del estrés, cuya presencia prolongada en sangre es letal para

las células cerebrales y los tejidos arteriales ya que aumenta el riesgo de adquirir enfermedades cardiovascular-cerebro-vasculares.

Las conductas R generan actitudes D: Depresión, desánimo, desesperación, desolación. En cambio, las conductas con S: Serenidad, silen-

cio, sabiduría, sabor, sueño, sonrisa, sociabilidad, sedación, son motorizadoras de la Serotonina, una hormona generadora de tranquilidad que mejora la calidad de vida, aleja la enfermedad y retarda la velocidad del envejecimiento celular. Las conductas S generan actitudes A: Animo, aprecio, amor, amistad, acercamiento.

Resulta notorio que lo que siempre se llamó “hacerse de mala sangre” no es más que un exceso de cortisol y una falta de serotonina funcionantes.

Algunas reflexiones más del Dr. Hitzig serían:

- Presta atención a tus pensamientos pues se harán palabras.
- Presta atención a tus palabras pues se harán actitudes.
- Presta atención a tus actitudes porque se harán conductas.
- Presta atención a tus conductas porque se harán carácter.
- Presta atención a tu carácter porque se hará biología.

Es cuestión de poner manos a la obra y practicar.

Hace bastantes años el poeta Rabindranath Tagore decía: “Si tiene remedio, ¿de qué te quejas? Y si no tiene remedio, ¿de qué te quejas?” Podría servirnos para aprender a dejar de lado las quejas y los pensamientos negativos y buscar en cada situación el aspecto positivo ya que hasta la peor de ellas lo tiene. Porque el Dr. Hitzig ha comprobado con sus investigaciones que quienes envejecen bien son las personas activas, sociables y sonrientes. No las rezongonas, malhumoradas y avinagradas que nadie quiere tener cerca.

Podríamos empezar hoy practicando las eses frente al espejo para mejorar nuestro humor y cuidar nuestra salud. ¿Estás de acuerdo con el alfabeto emocional? ¿Qué abunda más en tu vida, R o S? Suena lógico que casi todo es cuestión de actitud.

### Las conductas con R:

- Resentimiento
- Rabia
- Reproche
- Rencor
- Rechazo
- Resistencia
- Represión...

### Las conductas R generan actitudes D:

- Depresión
- Desánimo
- Desesperación
- Desolación

### En cambio, las conductas con S:

- Serenidad
- Silencio
- Sabiduría
- Sabor
- Sexo
- Sueño
- Sonrisa
- Sociabilidad
- Seducción...

### Las conductas S generan actitudes A:

- Animo
- Aprecio
- Amor
- Amistad
- Acercamiento

## COMO LLEGAR A LOS CINCUENTA Y TANTOS...

El Dr. Juan Hitzig es autor del libro **“Cincuenta y tantos”** Cuerpo y Mente en forma aunque el tiempo siga pasando.

No hay duda de que el ser humano vive cada vez más. ¿Cómo hacer para que esta longevidad no sea una acumulación de dolencias y enfermedades, sino una etapa vital, plena de experiencias y desarrollo personal?

Las ideas centrales de este libro se basan en investigaciones que demuestran que alrededor de los cincuenta años se encuentra el Punto de Inflexión Biológica que define en qué forma envejeceremos. Transmitiendo experiencias y observaciones que ha hecho a lo largo de su carrera, el autor sugiere ideas y conclusiones que ayudarán a los lectores a acceder a una longevidad saludable. Tomando en cuenta aspectos biológicos, sociológicos, psicológicos e incluso espirituales, presenta una manera de encarar los próximos años que permitirá frenar

el envejecimiento y renovar, con inteligencia, la segunda mitad de la vida de muchos.

Profesor de la Universidad Maimónides y reconocido gerontólogo dedicado a estudiar las causas de la longevidad saludable sostiene con humor que:

“El cerebro es un ‘músculo’ fácil de engañar; si sonríes cree que estás contenta y te hace sentir mejor”.

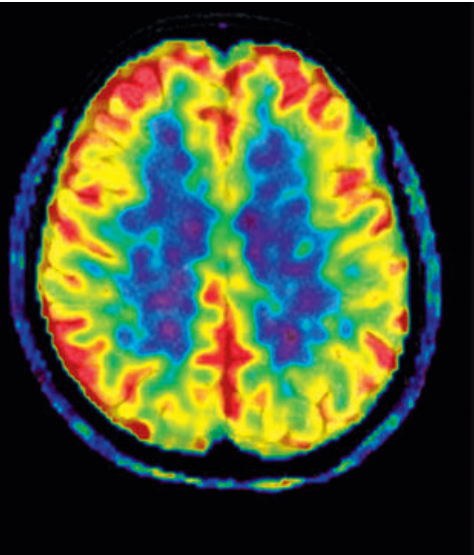
Explica que el pensamiento es un evento energético que transcurre en una realidad intangible pero que rápidamente se transforma en emoción (del griego emotion, movimiento), un movimiento de neuroquímica y hormonas que cuando es negativo hace colapsar a nuestro organismo físico en forma de malestar, enfermedades e incluso de muerte.

Con los años, el Dr. Hitzig ha desarrollado un alfabeto emocional que conviene memorizar.

Cincuenta y Tantos  
de **Juan F. Hitzig Mehr**  
Editorial: Grijalbo  
I.S.B.N 9502802810  
Clasificación:  
Autoayuda » Superación  
Personal » Varios  
Páginas:240



# Cómo mantener el cerebro en forma



Los cambios fisiológicos asociados a la edad provocan un deterioro físico, pero también cognitivo. A partir de los 45 años de edad, la memoria, la capacidad comprensiva y la racional, así como la fluidez fonológica y semántica comienzan a disminuir, según un estudio del University College of London publicado recientemente en el *British Medical Journalist*. Unos cambios que cada vez se producen antes, debido al estilo de vida de la sociedad moderna, principalmente por los hábitos alimenticios, el sedentarismo o el estrés. Al igual que el declive físico derivado del envejecimiento muscular se puede retrasar y contener mediante el deporte, el declive de las funciones cognitivas también puede retrasarse. Para ello es necesario adoptar una serie de hábitos saludables para la mente, por lo que proponemos diez consejos para mantener su cerebro a punto:

## Hacer ejercicio

La máxima latina ‘mens sana in corpore sano’ de las *Sátiras* de Ju-

venal tiene cada vez más relevancia para los científicos, que comienzan a asociar positivamente el ejercicio físico con la salud mental. Los beneficios del deporte para el cerebro se deben a que el ejercicio reduce la tensión neuromuscular y proporciona una subida endorfinica, dos aspectos cruciales para combatir todas aquellas enfermedades relacionadas con la psique, como el estrés, la ansiedad o la depresión. Por tanto, hacer ejercicio tiene efectos emocionales beneficiosos para todas las edades. Con 30 minutos diarios sería suficiente para mantener las funciones cognitivas al máximo rendimiento, según las recomendaciones de los profesionales.

## Dormir ocho horas al día

El descanso está directamente relacionado con la memoria. Cuando no se duerme lo suficiente, unas ocho horas al día, o se descansa mal, las proteínas interfieren en la función sináptica, lo que dificulta la capacidad comprensiva y la retención memorística. Algunos estudios han relacionado los problemas crónicos de sueño con enfermedades como el

Alzhéimer. Tanto el déficit como el exceso de sueño se encuentran vinculados con una menor capacidad mental.

## Beber café o té

El café y el té protegen el cerebro, según atestiguan numerosos estudios científicos. Todavía no existen las suficientes evidencias como para determinar si los beneficios de estas bebidas provienen de la cafeína y la teína o de los antioxidantes que contienen, pero sí se ha demostrado que una taza diaria mejora la cognición y disminuye la incidencia de la enfermedad de Alzheimer entre un 30 y un 60%.

## Comer pescado azul

Existe la teoría de que la introducción del pescado en la dieta de los humanos es una de las bases de la evolución cognitiva. Los **ácidos grasos esenciales y el omega 3 mejoran la memoria** y son especialmente recomendables para tratar patologías mentales como la depresión.

## Relajarse

El estrés es una patología que provoca problemas de memoria, como los olvidos, alteraciones en el estado de ánimo y falta de concentración. Actúa directamente sobre el hipocampo y otras áreas del cerebro involucradas en la memoria, por lo que es fundamental llevar un estilo de vida relajado y equilibrado para reducir el estrés y, con ello, la pérdida de la capacidad memorística.

## Suplementos vitamínicos

Diversos estudios y publicaciones han determinado que una buena parte de los suplementos vitamínicos o medicamentos destinados a frenar la pérdida de memoria son placebos sin efecto terapéutico alguno. Como indicaba recientemente a *El Confidencial* el profesor emérito de la Universidad Paris Descartes y antiguo miembro de la comisión científica del Ministerio de Sanidad galo, Philippe Even, los problemas cognitivos son “los pretextos más recurrentes por los profesionales médicos para recetar ciertos tipos de medicamentos sin efecto terapéutico”.

## Ser creativos y no dejar de aprender

En el ensayo de Isabel Agüera *El arte de envejecer. Guía práctica para mayores felices* se entronizan la creatividad, el espíritu libre y el ánimo de seguir aprendiendo o de desarrollar nuevos problemas como elementos fundamentales para mantener activo el cerebro. Fomentar la capacidad inventiva y artística, así como el conocimiento, es una de las mejores formas de retrasar el deterioro cognitivo.

## Alimentos de bajo índice glucémico

La energía que recibe el cerebro proviene de los alimentos que se consuman, por lo que a partir de los 40 o 50 años se recomienda una dieta de bajo índice glucémico, con un alto contenido en fibra y proteínas, así como bajo en grasas. Estos alimentos hacen que

## DATOS PRINCIPALES

No hay duda de que el ser humano vive cada vez más. ¿Cómo hacer para que esta longevidad no sea una acumulación de dolencias y enfermedades, sino una etapa vital, plena de experiencias y desarrollo personal? El Dr. Juan Hitzig, especialista en medicina del envejecimiento y prevención gerontológica, sostiene que cada uno puede hacer más por “sus años” de lo que cree que estos harán con uno.

Las ideas centrales de este libro se basan en investigaciones que demuestran que alrededor de los cincuenta años se encuentra el Punto de Inflexión Biológica que define en que forma envejeceremos. Transmitiendo experiencias y observaciones que ha hecho a lo largo de su carrera, el autor sugiere ideas y conclusiones que ayudaran a los lectores a acceder a una longevidad saludable. Tomando en cuenta aspectos biológicos, sociológicos, psicológicos e incluso espirituales, presenta una manera de encarar los próximos años que permitirá frenar el envejecimiento y renovar, con inteligencia, la segunda mitad de la vida de muchos.

El Dr. Juan Hitzig es médico. Coordina seminarios y cursos de su especialidad. Actualmente es profesor de Biogerontología en la Universidad Maimonides, miembro de la Academy of Antiaging Medicine y asesor gerontológico de la Fundación Convivir.

mejore el rendimiento cognitivo y la memoria a largo plazo porque permiten mantener un ritmo constante en la digestión y aseguran el flujo constante de la energía que recibe el cerebro.

## Controlar el peso

Al igual que el sobrepeso puede ralentizar las funciones cognitivas y causar a la larga un deterioro de la salud mental, estar por debajo de tu índice de masa muscular (ICM) también es perjudicial para el cerebro si no se consumen las calorías mínimas recomendadas. Asimismo, varios estudios neurológicos han determinado que las personas sometidas a regímenes alimenticios

durante un largo periodo de tiempo son más propensas a la distracción y la pérdida de memoria.

## Prevención de enfermedades

La diabetes tipo II, el sobrepeso o la hipertensión son enfermedades que se han relacionado con un mayor riesgo de deterioro cognitivo y con distintos trastornos de la memoria. Todas ellas son perfectamente prevenibles con una buena alimentación y unos hábitos de vida saludables. Evitar las grasas saturadas y el tabaco es fundamental para retrasar los daños cognitivos relacionados con la edad.