



ARTÍCULOS
Y NOTAS

Asociación Educar

CIENCIAS Y NEUROCIENCIAS
APLICADAS AL DESARROLLO HUMANO



¿Es posible acabar con los olvidos y mejorar la actividad de las neuronas?

***Dr. Nse. Carlos Logatt Grabner
Presidente Asociación Educar***

Con los años se nos olvidan más seguido algunas cosas, como el nombre de un conocido, el lugar en donde dejamos las llaves o el nombre de esa película tan buena que vimos. Algo que nos preocupa y nos pone ansiosos.

La ciencia descubrió que los niveles de azúcar en sangre influyen en nuestra memoria y que con los años regular la glucosa se hace más difícil, podemos decir que es un sutil reflejo del proceso de envejecimiento que se produce en nuestra UCCM (unidad cuerpo cerebro mente) a partir de entre los 30 y 40 años.

Pero afortunadamente también se encontró que existe una forma sencilla de actuar para mejorar esta situación.

Hasta no hace mucho tiempo atrás, memoria y niveles de glucosa no parecían tener relación alguna, sin embargo un estudio realizado por investigadores del Centro Médico de la Universidad de Columbia los ha vinculado, de manera de poder observar que los aumentos de azúcar tienen parte de responsabilidad de los molestos olvidos momentáneos.

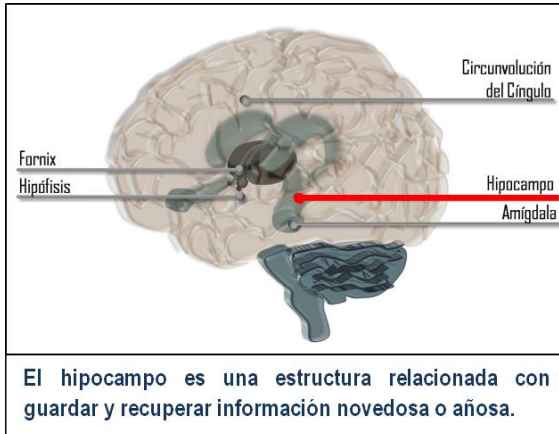




ARTÍCULOS
Y NOTAS

Asociación Educar

CIENCIAS Y NEUROCIENCIAS
APLICADAS AL DESARROLLO HUMANO



Mediante técnicas de resonancia magnética funcional, los investigadores examinaron los efectos del aumento de glucosa en el hipocampo de personas mayores sin historia de demencia senil. Encontrando que cuando la concentración de glucosa se elevaba, se producía una disminución en el funcionamiento de una sección del hipocampo: el giro dentado

Este es un punto destacado en todos los trastornos de la memoria observado en pacientes de edad según el autor del estudio, Scott Small neurólogo de la universidad de Columbia y algo que a partir de los 30 años nos afecta a todos.

Pero hay buenas noticias ya que Small encontró una salida y es el ejercicio físico, pues mejora el rendimiento del giro dentado tanto en ratones como en seres humanos.

La actividad física regular, disminuye los niveles de glucemia lo que hace que el efecto de la edad tenga cierto grado de reversibilidad, además de producir un aumento de neurotrofinas, moléculas que secretan las células nerviosas y actúan como alimento para mantenerlas saludables y activas.



Así que a moverse para que las funciones cognitivas, músculos y huesos mejoren y además los olvidos disminuyan.

Por ello en Neurosicoeducación usamos las siglas UCCM, considerando que son más que adecuadas para representarnos.