

Neuróbica: la gimnasia que mantiene activo el cerebro

El cerebro actúa como un músculo más; si no se ejercita puede atrofiarse y perder sus capacidades cognitivas. Herbalife Nutrition aconseja practicar la neuróbica, un conjunto de ejercicios y actividades que estimula el cerebro, lo mantiene joven y permite, a quien la practica, alcanzar un envejecimiento saludable

De la misma manera que se realiza deporte y actividad física diaria para mantener los músculos y huesos en un buen estado de forma, el cerebro también necesita ejercitarse para no atrofiarse y perder sus capacidades cognitivas, especialmente en edades avanzadas, cuando el deterioro funcional -ya sea por envejecimiento natural o por enfermedades neurodegenerativas- es inevitable.

La neuróbica, o gimnasia cerebral, es el conjunto de ejercicios y actividades enfocados a mejorar y estimular el funcionamiento de los dos hemisferios del cerebro, permitiendo así un aumento de la actividad neuronal. La multinacional especializada en nutrición y estilo de vida saludable, Herbalife Nutrition, sabedora de que los efectos de la edad pueden ralentizarse con una buena alimentación, un estilo de vida activo y ejercicio físico y mental diario, ha reunido algunos consejos con los que mantener la juventud del cerebro este verano.

Ejercicios mentales: pasatiempos

Las actividades rutinarias no suponen ningún tipo de esfuerzo para el cerebro, algo que tiene un impacto directo en el rendimiento del mismo. Para mejorar la coordinación, la concentración y, en general, la salud cerebral, es importante ejercitar esta parte del cuerpo y estimularla. Pasatiempos como sudokus, crucigramas o sopas de letras, entre otros, o el cálculo mental, son un gran modo de entrenar, de una manera divertida, el cerebro. Estos juegos suponen un reto, pues obligan al cerebro a mantenerse activo al tener que esforzarse para pensar y poder resolver los enigmas. Todo ello facilita la creación de nuevas neuronas y conexiones entre ellas y, en definitiva, mejorar la actividad y salud cerebral.

Cambiar los hábitos

El cerebro necesita acción. Los movimientos y actos automáticos le sumen en un estado de inactividad poco beneficioso. Una manera de enfrentar esta situación es cambiar los hábitos y las pequeñas rutinas diarias para que el cerebro se vea en la obligación de trabajar y esforzarse, es decir, mantenerse activo. Algunas ideas: cepillarse los dientes o usar el ratón del ordenador con la mano menos hábil, ponerse el reloj en la muñeca contraria a la que suele llevarlo, cambiar de sitio objetos que se suelen usar a diario o recordar mentalmente la lista de la compra, números de teléfono u otros datos.

Escribir a mano

La gente vive conectada a los ordenadores y la tecnología digital, por lo que todo lo analógico es cada vez menos frecuente. Sin embargo, escribir a mano es un buen ejercicio de neuróbica y uno de los más completos, pues ejercita tres capacidades a la vez: visual - observar lo que se está escribiendo en

el papel-, motora -trazar las letras y/o palabras-, y cognitiva -recordar cada letra para poder componer la redacción-. Por todo ello, escribir a mano beneficia el cerebro, favorece la memoria, ayuda a procesar y elaborar mejor la información y potencia el aprendizaje.

Leer

Según un estudio realizado por investigadores peruanos, en el que participó la Universidad Complutense de Madrid, las personas que leen poco muestran un rendimiento cognitivo general inferior. Además, tienen menos velocidad de procesamiento, imaginación, atención, etc. Está claro que leer es una actividad muy completa y un hábito saludable, pues no solo mejora el pensamiento abstracto, sino también el funcionamiento y la reserva cognitiva del cerebro, es decir, la capacidad para mantener, a lo largo del tiempo, las actividades cerebrales.

Descanso

Si de pequeños se duerme más de ocho horas, a medida que se envejece, se van reduciendo las horas de sueño. Esto es algo inevitable, pero lo que sí se puede mejorar es la calidad del sueño. Para mantener una correcta salud cerebral, además de descansar unas 7 horas, los expertos recomiendan mantener un horario para levantarse y acostarse a la misma hora todos los días, evitar siestas largas que van más allá de media hora y no utilizar aparatos electrónicos antes de dormir.

Una nutrición saludable y equilibrada

La alimentación tiene una repercusión directa en la salud del cerebro. Por eso, es importante, no solo evitar el consumo de alcohol y tabaco, que contribuyen al envejecimiento prematuro, sino llevar una alimentación saludable y equilibrada que permita mantener el cerebro joven y prevenir su deterioro cognitivo. Las frutas, verduras, hortalizas y el pescado aportan los beneficios nutritivos necesarios para mantener el cerebro a pleno rendimiento y prevenir su deterioro cognitivo. Por eso, incluir estos alimentos en la dieta, además de realizar ejercicio físico diario, mejorará la salud y ayudará a envejecer de una manera saludable.

Datos de contacto:

Cristina Villanueva Marín
664054757

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Otras ciencias](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>