

UN POCO PARA TODOS

Realización: ROSA M. CUBELA

lh4.googleusercontent.com



FORTALECE TU CEREBRO

QUIENES deseen mantener su buena memoria durante la etapa adulta deberán ejercitar su cerebro, aseguran los especialistas en salud. La buena noticia es que entrenar tu atención, tu memoria, tu velocidad de razonamiento o tu capacidad para resolver problemas resulta cada vez más sencillo. Existen algunas actividades que puedes incorporar a tu vida diaria que nos permiten concentrarnos adecuadamente, sea cual sea nuestra tarea o trabajo.

Vivir por más años es un deseo de muchos, pero también lo es disfrutar de una buena calidad de vida durante la etapa adulta. En este punto juega un rol determinante **la memoria**. Algunas personas alcanzan la vejez con gran lucidez cognitiva, en cambio otras se ven afectadas por diversos problemas.

La buena noticia para este último grupo de individuos es que existe una serie de estrategias que permiten no solo enlentecer el deterioro mental, sino también mejorar la retentiva. Son muchas las investigaciones que han comprobado que actividades como crucigramas, rompecabezas, sudoku, entre muchas otras, son ejercicios ideales para el cerebro.

Además existen cuatro actividades o consejos científicamente probados, que fortalecerán tu cerebro y te estimularán.

1- Haz ejercicios cardiovasculares

Esto es bueno para el cerebro porque ayuda a mejorar el flujo sanguíneo a este órgano, aportando de esta forma todos los nutrientes y el oxígeno que necesita para un óptimo funcionamiento y salud general. Puedes optar por realizar cualquier ejercicio cardiovascular, pero los expertos recomiendan caminar, correr o andar en bicicleta. ¿Sabes por qué? Porque estas formas de ejercicio te permiten darle una tarea a tu cerebro, como decidir qué dirección debes tomar o cuál es el siguiente paso a seguir, esto ayuda a crear nuevas conexiones en tu cerebro, aumentando su poder.

2- Aprende algo nuevo

Tu cerebro necesita ser usado para que mantenga su agudeza o "profundidad". Pasar un par de horas a la semana aprendiendo algo nuevo es favorable porque estás ejercitando tu cerebro. Lo más bello de este enfoque, es que también mantiene a tu mente reflexiva, lo que es altamente beneficioso.

3- Despeja tu mente

El estrés definitivamente puede pasarte factura a tu cerebro, disminuyendo su capacidad de aprender cosas nuevas, retener y recordar detalles, y producir algo creativo. Por esta razón una

de las actividades que pueden hacer que tu cabeza se fortalezca es despejar tu mente.

La meditación es una actividad beneficiosa para un órgano que funciona todo el tiempo, especialmente durante las horas en que estás despierto. Esto es algo que puedes hacer por unos pocos minutos, incluso estando en la oficina. Hacer yoga, escuchar música clásica, escribir tus pensamientos, componer un poema y oler un aceite esencial ayuda a despejar tu mente.

4- Nutre tu cerebro

También es muy importante suministrarle los nutrientes que él requiere. Un par de cosas que necesita: ácidos grasos omega 3 y flavonoides, los cuales son básicamente pigmentos de plantas con poderosas propiedades antioxidantes. Estos nutrientes optimizan el funcionamiento y la salud del cerebro.

No es necesario proveerlos a través de pastillas. Puedes obtener ácidos grasos omega 3 de alimentos tales: huevos y pescados grasos, así como las sardinas y el jurel. Tratándose de flavonoides, algunas de las mejores fuentes incluyen café, manzanas, naranjas, cebollas, tomates, chocolate negro, el ají picante y la lechuga.

Crucigramas, una buena forma de tener una mente en perfectas condiciones.

Muchos de nosotros solemos ser asiduos a la sección de pasatiempos de revistas y diarios porque nos entretienen, pero a pesar de ser una buena forma de pasar el rato es un ejercicio mental muy completo que nos ayuda a mantener nuestra mente entrenada, y esto ayuda a conservar activas las uniones neuronales reforzándolas y manteniéndolas jóvenes por más tiempo. Si las neuronas no se

(Sigue en la pág. 77)



1001consejos.com

estimulan acaban muriendo y nunca las volvemos a recuperar.

Realizar habitualmente sesiones de crucigramas, sudokus, observación, completar series numéricas, sopas de letras... mantienen nuestra mente activa y hacen que aumentemos nuestras facultades de razonamiento, la memoria general y la velocidad en nuestros procesos mentales.

El entrenamiento de la mente es también un aliado para prevenir enfermedades como el Alzheimer o la demencia que aparecen con el paso del tiempo. La estimulación con este tipo de actividades hace que nuestra mente se mantenga joven, además de ayudarnos a mejorar la capacidad mental y conseguir que seamos más ágiles a la hora de llevar a cabo razonamientos y problemas lógicos de la vida cotidiana.

Los reflejos y la memoria también se verán beneficiados con el entrenamiento de la mente, y es que nuestra capacidad de recuerdo se verá aumentada y cada vez nos será más sencillo memorizar nombres, fechas,

datos.... De hecho algunos ejercicios de la memoria consisten en eso, en el recuerdo de series numéricas u objetos para conseguir agilizar nuestros procesos mentales.

En un acto organizado en el marco del Festival de la Ciencia de Gran Bretaña, que se celebró en la capital irlandesa, el profesor Ian Robertson, del Trinity College de Dublín, aseguró que los crucigramas y otros ejercicios de estimulación mental, mejoran la memoria y pueden ayudar a mantener el discernimiento hasta 15 años más joven en las personas que han superado los 60.

“El cerebro es un órgano plástico, al que se da forma según lo que hagamos. Las personas vivimos hoy más años, pero la mayor amenaza para la población que envejece es que las funciones cerebrales se vean cada vez más afectadas”, explica Robertson.

En un estudio realizado en Irlanda, personas de más de 60 años participaron en un programa de cuatro meses de ejercicios aeróbicos, que ayudaron a los pulmones a respirar más profundamente y al corazón a latir

con más fuerza. Los beneficios de esos ejercicios se hicieron sentir de modo especial en los lóbulos frontales del cerebro, que son los que participan en la toma de decisiones, la atención y la memoria. Ese tipo de ejercicios físicos genera una sustancia química que estimula el crecimiento de nuevas conexiones cerebrales, incrementando el nivel de serotonina, que controla el estado de ánimo.

“Para las personas de más de 50 años, el ejercicio es una especie de droga milagrosa que fomenta la actividad cerebral, refuerza la memoria y aplaza la pérdida de agilidad mental”, dijo el científico irlandés.

A partir de ahora debemos ver el ejercicio no solo como un modo de mantener nuestro cuerpo en forma sino también nuestra mente y sin duda alguna tenemos que detenernos más en la sección de pasatiempos y no verla como algo para gente aburrida, pues es importante que además de trabajar el cuerpo ayudemos a nuestra mente a estar en plena forma y rendir al máximo.



¡A la cocina!

POLLO MACERADO EN JUGO DE PIÑA

La práctica de la cría de pollos para la alimentación es muy antigua, la domesticación de las aves de corral se cree que comienza en el sur de Asia, hace más de cuatro mil años.

En la actualidad el pollo es uno de los alimentos de origen animal más apreciados, valorado por la gente de todas las edades, así como por diversas tradiciones culturales y culinarias. Resulta muy popular en todo el mundo, ya que es delicioso, nutritivo y se puede preparar de muchas maneras.

La piña, un ingrediente especialmente apreciado en gastronomía, con ella este platillo se convierte en una sencilla y deliciosa opción para esta temporada calurosa.

Ingredientes:

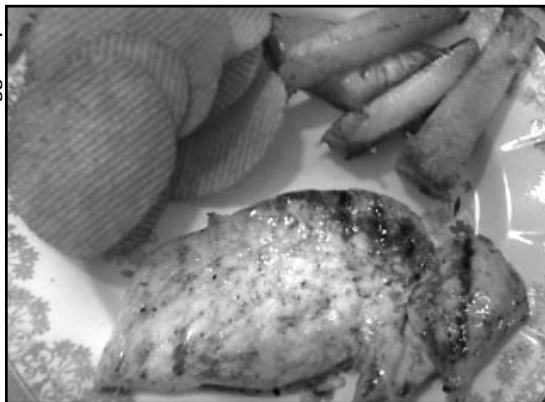
- 3 filetes de pollo
- ½ taza de jugo de piña natural
- 1 cucharada de azúcar morena
- 3 cucharadas salsa inglesa
- Aceite
- Sal y pimienta

Preparación:

HAZ el jugo de piña y ponlo a calentar en una cacerola con la salsa inglesa y el azúcar morena. Remueve ininterrumpidamente para mezclar de manera uniforme. Una vez que los ingredientes estén integrados y llegue ese momento mágico justo antes de que el jugo suelte hervor, apaga y retira del fuego.

En un recipiente coloca los filetes de pollo y báñalos con la salsa de piña. Deja macerar 30 minutos.

Una vez pasado ese tiempo toma los filetes y unta a cada uno aceite por ambos lados, salpimenta. Asa a la plancha o al grill hasta que la carne esté bien cocida. Esta receta se aplica a filetes, fajitas y brochetas de pollo. Si te sobra un pedazo de pollo ya macerado no lo guardes crudo porque recuerda que este se aplica caliente y pudriría la carne si no se cuece a la brevedad.



img:global/epc/in

