



¡BENDITA MEMORIA!

A diario nuestra memoria nos asiste en las más insólitas situaciones. Desde recordar el nombre del vecino al que nos cruzamos en el portal hasta leer una noticia en el periódico, llamar por teléfono, escuchar un comentario en la radio o quejarnos del precio de algunos productos, son episodios en los que el proceso de la memoria es imprescindible. Sin ella nos veríamos obligados a responder ante cada situación como si nunca antes la hubiésemos vivido, sin ningún nexo con el pasado o el futuro.

Desde el punto de vista fisiológico –según los especialistas tras realizar múltiples estudios– los recuerdos de nuestra memoria se forman por variaciones de la capacidad de transmisión de señales (transmisión sináptica) de una neurona de nuestro cerebro a la siguiente, como resultado de la actividad neuronal previa. Los circuitos de neuronas de un determinado pensamiento o tarea pueden dar lugar a vías expeditas de transmisión de señales en nuestro cerebro. Esas vías aprendidas por nuestras neuronas reciben el nombre de huellas mnemóticas y, una vez creadas, pueden acti-

varse por la mente pensante y repetirse para reproducir los recuerdos.

No solo la llamada memoria positiva, responsable de la recuperación de pensamientos o experiencias anteriores, es importante en nuestra vida cotidiana. Existe también una memoria negativa que ignora o desecha la información que carece de importancia, evitando que la capacidad de memoria de nuestro cerebro se sature rápidamente. Para ello se produce la inhibición de las vías sinápticas de ese tipo de información “poco útil”. El efecto resultante recibe el nombre de habituación. La existencia de memoria positiva y negativa es un reflejo de cómo ella administra de forma admirable sus propios recursos y energías, y utiliza también el olvido como mecanismo de supervivencia. Eso a pesar de que, en muchas ocasiones, ese olvido nos traicione y aleje de nuestra memoria lo que no queríamos olvidar...

La distinta duración de los recuerdos en el tiempo nos lleva a clasificar la memoria en dos tipos principales:

Memoria a corto plazo, es una forma *operativa* o de *trabajo*, cuya función consiste en asistir

a una serie de tareas temporales de razonamiento, de planificación, de recuerdo momentáneo de una serie de dígitos o de comprensión de mensajes lingüísticos. Sin ella sería imposible, por ejemplo, entender cualquier fragmento de texto, pues cuando leyésemos una frase no recordaríamos la anterior.

Memoria a largo plazo, que una vez almacenada puede recordarse durante días o semanas (memoria a largo plazo intermedia), años o incluso durante toda la vida. Es la responsable, por ejemplo, de los recuerdos de la infancia, de conocimientos adquiridos y mantenidos durante largo tiempo en el recuerdo o, incluso, de nuestra propia identidad. Si bien es cierto que muchas veces recurrimos a nuestra memoria a largo plazo voluntariamente (lo que los expertos conocen como memoria explícita), existe también una memoria implícita, no consciente, responsable de procesos como el aprendizaje de ciertos conceptos cognitivos, de gestos o de ciertas destrezas como montar en bicicleta.

En la punta de la lengua

Todo o casi todo el mundo ha tenido alguna vez la experiencia de ser casi capaz de recordar una palabra sin llegar a hacerlo del todo... A veces, incluso, hemos podido decir con qué letra empezaba o cuántas sílabas tenía ese nombre que teníamos “en la punta de la lengua”. Este fenómeno tan común ha despertado el interés de los investigadores durante muchos años. Los primeros estudios experimentales publicados al respecto aparecían a mediados de los 60, y se sucedieron a lo largo de las últimas décadas.

Una manera muy empleada para investigar el fenómeno de la *punta-de-la-lengua* ha sido leerle a un grupo de personas definiciones de palabras usadas con poca frecuencia, y luego pedirles

que digan esas palabras o lo que puedan acerca de ellas. En este tipo de pruebas se observa que, por lo general, algunas personas son capaces de decir palabras con sonidos similares, o en ocasiones con significados parecidos.

Además de la curiosidad natural que despierta conocer los mecanismos que se esconden tras un fenómeno tan común, tiene un gran valor en cuanto nos ayuda a comprender cómo funciona nuestra memoria. Por ejemplo, nos muestra cómo la memoria no es un proceso de "todo o nada", sino una cuestión de grados, de modo que es posible recordar algo parcialmente. También nos revela cómo las palabras pueden almacenarse en ella en más de una forma: en términos auditivos (número de sílabas y su pronunciación), visuales (primera y última letra de una palabra) o de significado (asociada a otras palabras de significados similares).

Conocer cómo funciona nuestra memoria puede ayudarnos a utilizarla de la forma más eficaz posible. La observación de episodios como los de *la-punta-de-la-lengua* ha conducido a nuevas conclusiones sobre cómo mejorarla y preservarla. Según los especialistas es preciso que la gente practique un uso lo más

amplio posible del lenguaje. Cuanta más actividad mental mantengamos a medida que pasan los años, mejor se conservará nuestra memoria. Para los fenómenos de *la-punta-de-la-lengua* el secreto es, simplemente, practicar el idioma, ya sea a través de la lectura, la conversación o haciendo crucigramas.



• A Manolo le encantaba pescar en el hielo, después de mucho tiempo sin practicarlo, un día decide hacerlo. En cuanto llegó al lugar, se instaló cómodamente y abrió un hoyo en el hielo; después procedió a introducir el hilo de pesca. Tras unos cuantos minutos de espera, decidió cambiarse de lugar. Cerca de media hora había transcurrido en espera de peces, cuando se escuchó una voz que decía:

—Allí no hay peces.

Ignorando esto, Manolo continuó pescando. Un rato después, escuchó nuevamente aquella voz:

—He dicho que allí no hay peces.

Desconcertado, el tontilandés dice en voz alta:

—¿Acaso será Dios quien me habla?

—¡No, imbécil, solo soy el encargado de esta pista de hielo!



CREMA FRÍA DE PEPINO Y AGUACATE



ESTA receta lleva pepino, que es una verdura genial para perder peso, pues solo tiene unas 13 kcal por cada 100 gramos, su principal componente es el agua. Además nos va a aportar vitamina A y vitamina C y entre los minerales principalmente es rico en potasio, sodio, fósforo, magnesio y calcio.

El otro componente, el aguacate, ya sabemos que es muy rico en grasas saludables que conviene incluir en tu dieta aunque se quiera adelgazar.

Ingredientes (2 raciones):

- 1 pepino
- 1 aguacate
- ½ cebolla
- Zumo de un limón
- 2 cucharadas soperas de queso rayado
- 100 ml de leche evaporada
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Lo primero es lavar y pelar el pepino, luego lo partimos a la mitad a lo largo y con cuidado vamos eliminando la parte central que es donde están las semillas. Lo que queda lo picamos en dados.

Parte el aguacate por la mitad, quita la semilla y con una cuchara retira la pulpa. Trocea en dados pequeños la cebolla.

En la batidora tritura el pepino, el aguacate y la cebolla. A esta mezcla le añades el zumo de limón, el queso rallado y la leche evaporada, salpimentas y lo vuelves a mezclar todo junto. Si te parece que queda muy espeso puedes añadir un poco de caldo de verduras para que tenga la consistencia que más te guste. Pon la crema en unos vasos y guárdala en el refrigerador hasta el momento de servir. Si quieres puedes decorarlos un poco.