

¿Cómo evitar el envejecimiento del cerebro?

30/08/2020

El cerebro es un órgano que, al igual que el resto de nuestro cuerpo, envejece con el paso de los años. Si todos queremos mantenernos jóvenes no es solo porque nos disgusten las arrugas, sino también para evitar las múltiples enfermedades relacionadas con el envejecimiento.

Las previsiones indican que, en el año 2050, un 25% de la población europea tendrá más de 65 años y el número de personas con más de 80 años se va a triplicar. Pero ¿existe una fuente de la juventud para nuestro cerebro?

Aunque posiblemente nada nos haga retroceder en el tiempo, podemos intentar envejecer de manera saludable y reducir el efecto que tiene el paso de los años.

¿Qué es el envejecimiento?

El envejecimiento podría definirse como el conjunto de cambios que ocurren con la edad y provocan una disminución de nuestras capacidades fisiológicas, motoras y cognitivas. El primario es gradual e inevitable y se produce a lo largo de nuestra vida.

El secundario o prematuro viene desencadenado por el padecimiento de ciertas enfermedades o el abuso de sustancias, y se puede prevenir. La edad cronológica indica el tiempo que ha transcurrido desde nuestro nacimiento.

Sin embargo, existe también la edad fisiológica, que depende de la condición de nuestro organismo y puede ser menor a la cronológica (si nos cuidamos) o mayor (si tenemos malos hábitos).

El envejecimiento del cerebro

Con la edad, el tamaño del cerebro disminuye, perdemos neuronas y se altera la producción de hormonas y neurotransmisores. Sin embargo, el cambio más importante que se produce es la pérdida de muchas de las conexiones entre las neuronas, unas células de larga vida que no se dividen y, por

lo tanto, difícilmente se regeneran.

Otra consecuencia del envejecimiento cerebral es la acumulación de proteínas en forma de agregados que tienden a depositarse tanto dentro como fuera de las neuronas. Esto puede desencadenar el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas relacionadas con la edad, como la enfermedad de Alzheimer o el párkinson.

Conviene aclarar que lo que comúnmente se denomina como demencia senil es un término obsoleto. El envejecimiento no implica necesariamente la aparición de una demencia o pérdida importante de memoria. Si existe una pérdida significativa de la capacidad de memoria y aprendizaje, estaría relacionada con una enfermedad específica y no con el envejecimiento normal del cerebro.