EL GIMNASIO NEUROLOGICO

https://www.alfdurancorner.com/articulos/el-gimnasio-neurologico.html

Focus: Sociedad

Fecha: 01/02/2008

Con el paso del tiempo, el cerebro, como cualquier otra parte del cuerpo, envejece y se desgasta.

Y así como la sociedad moderna presta mucha atención al cuerpo y trata de preservar sus capacidades (el gimnasio, las pesas, la natación, las caminatas, el baile, son instrumentos de apoyo), olvida aplicar recursos paralelos al cuidado de su centro motor.

Para paliar esa pérdida natural de las capacidades cognitivas (que nos permiten pensar, conservar nuestros recuerdos y tomar decisiones), hay que “hacer gimnasia con nuestras neuronas”, lo que nos permitirá una plena ocupación de nuestra despensa mental.

Eso sólo se consigue con la educación continuada, no necesariamente de naturaleza académica, sino estimulando la curiosidad intelectual por la vida, que tantas oportunidades nos ofrece. Esta opción nos permite contemplar la lucidez del campesino sabio, interesado por cualquier faceta del mundo natural, y, como contraste, observar la decadencia del profesional jubilado, acomodado al triste tandem que dibujan el sillón y el televisor.

Lo más extraordinario del cerebro es su enorme eficiencia. Puede hacer lo mismo que antaño, utilizando menos recursos neuronales. Es por ello que mantiene los recuerdos que le son biológicamente más rentables.

No se preocupe si no recuerda el nombre de aquel actor que tanto le gustaba. Es un tema marginal y periférico. Lo importante es que se nutra con nuevas inquietudes. Su cerebro seguirá creciendo y se lo agradecerá.

Esto es, como dice Elkhonon Goldberg, la gran paradoja de la sabiduría.

