

Proteger el desgaste cognitivo a través de la implicación intelectual y social

escrito por Rosa Valls | diciembre 3, 2017



La investigación en áreas como la medicina, la farmacología o la ingeniería genética están contribuyendo a alargar nuestra esperanza de vida. Las personas vivimos más. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) la esperanza de vida de las mujeres nacidas en 2017 en España es de 85.4 años, mientras que en el caso de los hombres es de 79.9 años. Esto también supone que estamos más expuestas y expuestos a las enfermedades degenerativas de la mente que nos acometen con el paso de los años.

Según la investigación en *ageing* (envejecimiento), el estilo de vida y fundamentalmente el desarrollar actividades que supongan un cierto esfuerzo cognitivo, así como mantener una vida social activa, son dos de los principales elementos que previenen y nos protegen mejor contra el deterioro cognitivo; asegurando que nuestras vidas más largas, también lo sean con mayor calidad. El estudio de [Nikolaos Scarmeas](#) & [Yaakov Stern](#) sobre Investigación Cognitiva y Estilo de vida (Cognitive Reserve and Lifestyle) muestra que la educación y las actividades intelectuales y de carácter social nos protegen contra

enfermedades degenerativas, como el Alzheimer, mucho más que cualquier otro elemento estudiado (Scarmeas & Stern, 2003).

De acuerdo con esta investigación, incluso más que el nivel educativo, el desarrollar actividades que supongan un esfuerzo cognitivo adicional (por ejemplo leer libros "difíciles", aprender idiomas nuevos, resolver tareas matemáticas inusuales y retadoras), así como mantener relaciones sociales de amistad sanas e interesantes, contribuyen a nuestra calidad de vida y hacer que esos años que la medicina ha logrado alargar nuestras vidas sean más estimulantes y con mayor salud.

Decenas de ejemplos que ilustran esta afirmación los encontramos entre mujeres que tras décadas de haber sacado adelante a sus respectivas familias, ahora mantienen una vida activa y estimulante yendo a escuelas de personas adultas donde tejen lazos de profunda amistad en un ambiente social y cognitivamente estimulante; a la vez que leen libros de la literatura clásica universal.

La *reserva cognitiva*, que es la resistencia de nuestro cerebro hacia el desgaste y el daño cerebral, se incrementa cada vez que resolvemos un buen problema de matemáticas, leemos un buen libro, aprendemos otro idioma, o quedamos con nuestro grupo de amigas para hablar de temas importantes.