

PLASTICITAT CEREBRAL

Que el cervell canvia amb l'edat és una realitat. El cervell perd massa i volum amb l'edat, com qualsevol altre òrgan, però no tot és negatiu, alguna cosa es perd; intel·ligència fluida (reflexes) i alguna cosa es guanya; intel·ligència cristallitzada (saviesa). Les habilitats cognitives basades en la experiència milloren amb l'edat. Cap altre òrgan està més capacitat que el cervell per adaptar-se als canvis, la capacitat d'aprenentatge no es perd mai. Així, les funcions cognitives són com els batecs del cor, no s'extingeixen del tot fins que arriba el moment de la mort.

Se sap perquè s'ha estudiat, que la pràctica d'activitat física millora el funcionament del cervell a qualsevol edat. Com diu el reconegut metge cardíolog Valentí Fuster: "El cor et dona quantitat de vida, el cervell qualitat de vida". D'aquí la importància de cuidar-los tots dos per gaudir d'una llarga i profitosa vida. Així, cal tenir en compte, que per prevenir el deteriorament cognitiu és important realitzar amb regularitat, tant activitats intel·lectuals com físiques. Mantenir la força muscular és també recomanable, perquè els músculs actuen com òrgans endocrins que segreguen substàncies amb efectes en tot l'organisme.

La plasticitat cerebral és la capacitat del cervell per reorganitzar-se i formar noves connexions neuronals amb l'objectiu d'adaptar-se a les necessitats de cada moment. La flexibilitat del cervell es desenvolupa en situacions de canvi, per exemple, quan aprenem alguna cosa nova o quan es pateixen lesions cerebrals, com traumatismes cranioencefàlics, ictus o demències. Les neurones, les cèl·lules del cervell, tenen una gran capacitat per regenerar-se i establir noves connexions per tal de suplir les funcions de les neurones mortes a causa d'una lesió o dany cerebral, per això és tant important posar-se en mans de professionals per iniciar un tractament rehabilitador o d'estimulació el més aviat possible després de patir un dany cerebral, per tal de recuperar tot el que sigui possible o com a mínim, mantenir un nivell de funcionament cerebral acceptable.

Les activitats intel·lectuals més beneficioses són les que requereixen un esforç d'aprenentatge. Posem per exemple, conduir un vehicle és una tasca complexa que requereix un esforç cognitiu, atenció mantinguda, reflexes, memòria, orientació espacial, etc. Quan comencem a aprendre a conduir, al ser una tasca nova que no hem fet mai, les neurones es mouen. Quan ja hem après a manejar el vehicle i la tasca de conduir es converteix en habitual i repetitiva, les neurones es relaxen. Això ens passa amb moltes altres tasques de la vida quotidiana que les acabem fent sense pensar, sense haver de prestar-hi atenció o fent-hi un mínim esforç. Per això, cal estimular les nostres neurones sovint amb tasques noves, per a mantenir-les en forma i no s'acabin morint d'agonia i avorriments. Seguir unes rutines marcades ens proporciona seguretat i tranquil·litat, però hem de prendre consciència de que sortir de la nostra zona de confort de tant en tant és necessari i beneficiós per nosaltres, en tots els sentits. Tot

s'hi val, per exemple, quan sortim a caminar introduir noves rutes de passeig, provar noves receptes de cuina, provar de fer servir la mà esquerra si som dretans o al revés, apuntar-nos a algun curs o alguna activitat que ens obligui a conèixer i relacionar-nos amb gent nova, cantar, ballar, tocar un instrument, aprendre un idioma, etc. Es tracta de proposar nous reptes al nostre cervell perquè les neurones es posin en moviment.

En el cas de patir una demència, és important establir i mantenir unes rutines de vida diària perquè l'afectat se senti segur i sàpiga què toca en cada moment, però això no vol dir que aquests malalts i els seus cuidadors hagin de viure una vida trista i avorrida, no, perquè amb imaginació, flexibilitat i actitud positiva, qualsevol activitat que hàgim de fer, la farem més de gust i molt millor. El sentit de l'humor és imprescindible per tal de fer més amenes les diferents tasques i a més col·laborem amb el cervell en la producció natural de les hormones de la felicitat (endorfines, serotonina, oxitocina i dopamina). Respecte als canvis, s'han d'anar introduint sempre a poc a poc i amb tacte.

En general, qualsevol activitat que ens obligui a moure'ns físicament també ens servirà per moure'ns cerebralment, tenint en compte sempre les nostres preferències personals per a gaudir i passar-ho bé al mateix temps que aprenem coses noves.



Marta Surroca