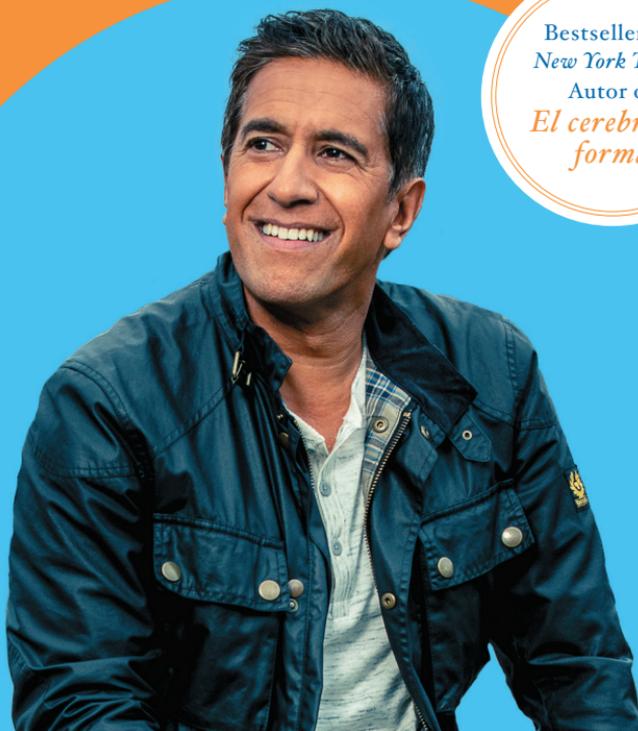


CORRESPONSAL MÉDICO JEFE DE LA CNN

Sanjay Gupta

Bestseller del
New York Times.
Autor de
*El cerebro en
forma*



Tu MEJOR VERSIÓN *en* 12 SEMANAS

==== *Una guía práctica* ====

Mejora tu cerebro a cualquier edad

TU MEJOR VERSIÓN EN 12 SEMANAS

Una guía práctica

Bestseller del *New York Times*

Autor de *El cerebro en forma*

Sanjay Gupta, MD

con la colaboración de Kristin Loberg

REMLife

ESTE CUADERNO PERTENECE A:

FECHA DE INICIO:

FECHA FINAL:

12 WEEKS TO A SHARPER YOU
TU MEJOR VERSIÓN EN 12 SEMANAS

Copyright © 2022 by Sanjay Gupta, MD

All rights reserved

Published by arrangement with the original Publisher, Simon & Schuster Inc.

Edición en español:

© **Editorial Reverté, S. A., 2023**

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España

revertemanagement.com

Edición en papel

ISBN: 978-84-17963-87-3

Edición en ebook

ISBN: 978-84-291-9773-0 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9774-7 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté

Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté

Traducción: Genís Monrabà Bueno

Revisión de textos: Mariló Caballer Gil

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del *copyright* y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

CONTENIDO

Introducción	
Atención: lo más importante eres tú... y tu cerebro	1

PRIMERA PARTE • QUÉ IMPLICA MANTENERTE MENTALMENTE ACTIVO TODA LA VIDA

Los seis pilares para mantener tu cerebro en forma	23
Pilar 1: La alimentación	23
Pilar 2: La actividad física (no solo el «ejercicio»)	30
Pilar 3: El descanso (en horario diurno)	38
Pilar 4: El sueño reparador	42
Pilar 5: El aprendizaje continuo	45
Pilar 6: Las relaciones sociales	48
Da un paso más y prepárate para el camino que te espera	53
Compromiso	53
Autoevaluación: ¿Hasta qué punto quieres optimizar tu salud cerebral?	60
Objetivos	65
¡Preparados, listos, ya!	66

**SEGUNDA PARTE • GUÍA DEL PROGRAMA
PARA MANTENER TU CEREBRO EN
FORMA SEMANA A SEMANA**

Semana 1: Empieza en la cocina	79
Semana 2: Muévete más	106
Semana 3: Promueve un sueño reparador para tu cerebro	121
Semana 4: Encuentra a tu grupo	130
Semana 5: Sigue aprendiendo	137
Semana 6: Activa antídotos contra el estrés	141
Semana 7: Encuentra tu forma de «fluir»	160
Semana 8: Haz algo que temas hacer (cada día)	167
Semana 9: Toma nota, identifica el problema y resuélvelo	175
Semana 10: Sé realista y elabora un plan	189
Semana 11: Autoevalúate	198
Semana 12: Desecha, recicla y repite	206
Unos últimos consejos	212
<i>Agradecimientos</i>	217
<i>Referencias</i>	219
<i>Sobre el autor</i>	226

*La función principal del cuerpo . . .
es llevar el cerebro a cuestas.*

Thomas Edison

A mis tres niñas, Sage, Sky y Soleil. Por orden de edad, para evitar futuras disputas por el orden de la dedicatoria. Os quiero muchísimo y os he visto crecer más rápido que este libro. Tomaos siempre el tiempo necesario para estar completamente presentes, porque quizá sea la mejor manera y la más alegre de mantener vuestra mente en forma y tener una vida luminosa. Aún sois muy jóvenes, pero me habéis dado toda una vida de recuerdos que espero no olvidar jamás.

Para mi Rebecca que nunca ha desfallecido en su entusiasmo. Si al final nuestras vidas no son más que una colección de recuerdos, la mía estará llena de imágenes de tu preciosa sonrisa y tu inquebrantable apoyo.

Para cualquier persona que haya soñado con tener un cerebro mejor, no solo libre de enfermedades y traumas, sino optimizado para permitirle construir y recordar la historia de su vida y prepararle para ser resiliente ante los retos de la vida. Para cualquier persona que siempre haya creído que su cerebro no es una simple caja negra impenetrable e intocable, sino que puede nutrirse y convertirse en algo mejor de lo que había imaginado.

TU MEJOR
VERSIÓN EN
12 SEMANAS

INTRODUCCIÓN

ATENCIÓN: LO MÁS IMPORTANTE ERES TÚ... Y TU CEREBRO

¡Bienvenido! Y enhorabuena por adelantado. Estás a solo doce semanas de sacar el mejor partido a tu cerebro y obtener el óptimo rendimiento para mantenerlo en forma toda tu vida. La buena noticia es que no importa qué edad tengas: nunca es tarde para mejorar el funcionamiento de nuestro cerebro. Es un órgano que responde a la perfección a nuestros hábitos y, si tomamos las decisiones correctas, siempre mejora. En efecto, puedes nutrir y fortalecer tu cerebro hasta convertirlo en algo mucho más potente de lo que jamás imaginaste. Por eso, deberías estar motivado para adoptar los hábitos que van a mantenerlo en forma el resto de tu vida. No se trata de haber nacido con un cerebro privilegiado, cualquiera tiene la capacidad de mejorar su cerebro sin que importe la edad. Tengas veintidós años o noventa y dos, estás leyendo el libro adecuado.

Hace tiempo, se creía que nacemos con una determinada reserva de neuronas que, lentamente, vamos consumiendo a lo largo de la vida. Se decía que sustancias como el alcohol pueden acelerar ese proceso, sin que haya vuelta

atrás. Pero hemos de tener en cuenta que esas nociones obsoletas se basaban en observaciones de cerebros que habían desarrollado alguna enfermedad. Durante mucho tiempo, solo se examinaba un cerebro en el momento de la autopsia, después de que su «portador» falleciera. Así es cómo Alois Alzheimer descubrió por primera vez, a principios del siglo xx, las placas reveladoras de la enfermedad que lleva su nombre. Y hasta hace bien poco la única forma de diagnosticar con certeza la enfermedad de Alzheimer era mediante una autopsia. Soy neurocirujano, y en contadas ocasiones me encuentro con cerebros sanos. Más bien al contrario: trabajo con cerebros en los que hay algún tumor invasor, con cerebros que tienen coágulos de sangre o están deformados por algún traumatismo. El punto es que apenas hemos empezado a cuantificar y descifrar el funcionamiento del cerebro sano. Y esto es algo fundamental porque, para mantener y mejorar un cerebro sano, debemos comprenderlo lo mejor posible.

En el momento en que empezamos a examinar cerebros sanos, nuestros conocimientos básicos empezaron a cambiar. Contemplamos cómo el cerebro crece y se regenera no solo para reparar daños, sino también para... mejorar. Y mejorar. Y mejorar. Ahora sabemos que el cerebro puede renovarse y optimizarse continuamente. Sabemos que el cerebro tiene un ciclo de «depurativo» e incluso podemos predecir cuándo es más probable que se produzca ese ciclo: durante el sueño.¹ Podemos saber cuándo es más viable que seas productivo o creativo, y cuándo estarás agotado. Podemos afirmar que aquello que es bueno para el corazón, a menudo también lo es —aunque no siempre— para el cerebro. Lo más fascinante es que ahora tenemos sólidas

pruebas de que se pueden generar nuevas células cerebrales a *cualquier edad*.² Piensa en ello. Puedes generar nuevas células cerebrales y establecer nuevas conexiones, tanto si eres un niño que abraza su osito de peluche o un veinteañero que descubre nuevas oportunidades como si eres un nonagenario amante del tenis. No es tan desafiante como parece, pero sí que se requiere un concienzudo esfuerzo y planificación. Cualquier gran cambio que se precie lo exige, además de paciencia y perseverancia. Pero, durante este trayecto, también puedes divertirte y aprender algunas cosas que te sorprenderán.

Al fin y al cabo, estamos hablando de mantener y mejorar el órgano de kilo y medio más enigmático del universo. Es la supercomputadora autoprogramable más sofisticada del mundo, que cuenta con un sistema operativo paralelo conocido como *conciencia*. De modo que sí: deberíamos dedicar el tiempo necesario a cuidar este sistema imprescindible, mantenerlo a punto y llenarlo del combustible adecuado para que circule sin problemas por la accidentada carretera de la vida.

Mientras te sumerges en este nuevo cuaderno de trabajo actualizado con los últimos avances científicos, quiero que te cuestiones algo fundamental: ¿qué es un cerebro sano? Podemos describir sin problemas qué es un corazón sano. Lo mismo ocurre con el hígado, los riñones o el bazo. Pero ¿qué pasa con el cerebro? Muchos dirán que un cerebro sano es el que está libre de tumores, traumatismos, derrames cerebrales o placas que interrumpan la comunicación y destruyan la memoria. Sin embargo, eso es definir la salud como la mera ausencia de enfermedades. Debemos ir más allá. Debemos ser más ambiciosos.

Un cerebro sano no solo dispone de una buena memoria, sino que, además, conecta patrones que de otro modo se perderían. Esos patrones son los que facilitan y refuerzan aún más la creación y el almacenamiento de la memoria en el cerebro. Un cerebro sano también es aquel que no se deja derrotar fácilmente por las duras y estresantes condiciones de la vida cotidiana; al contrario, se fortalece con ellas.

Solemos pensar que un cerebro está en forma si recuerda bien los detalles, pero vale la pena que nos planteemos tal definición. En cualquier caso, ¿qué es la memoria? A menudo la entendemos como si fuese un diario de acontecimientos vitales pasados que podemos hojear, como si se tratara de un disco duro o un archivo. Desde una perspectiva evolutiva, la memoria nos ha servido para recordar situaciones, personas o fuentes de alimento y agua para ayudarnos a preservar nuestra vida. Pero actualmente apreciamos la memoria por su propósito más poderoso: reforzar la narrativa de nuestra propia vida, de nuestra propia historia. Y, aunque a veces nuestros recuerdos no son completamente precisos, ya está bien así.

Lo cierto es que, en un día determinado, probablemente prestamos atención solo al 60 % o 70 % de lo que tenemos delante. Como el resto de experiencias cotidianas que vivimos casi no aportan nada al relato de nuestra vida, las ignoramos. Esto significa que un cerebro sano es aquel que recuerda las cosas importantes, mientras olvida las triviales. Y sí, olvidar es tan importante como recordar, e incluso nos ayuda a poner en forma nuestro cerebro y dejar espacio para información nueva y más valiosa. Hasta 2019 los científicos no habían descubierto las neuronas

«olvidadizas», las detectaron a partir de un estudio pionero que también reveló la importancia del sueño, ese periodo de tiempo en el que estas células cerebrales especializadas entran en acción.³ Se da una hermosa paradoja: para poder recordar, necesitamos, hasta cierto punto, olvidar. Como me dijo el magnífico biólogo evolutivo Robert Sapolsky, un cerebro sano también es aquel que dispone de un amplio círculo de «tú»: un cerebro inclusivo y receptivo hacia nuevas ideas y personas. Un cerebro más tolerante y acogedor.

Como neurocirujano académico y periodista, me dedico a educar y explicar. Creo firmemente que es importante explicar el *qué* y el *porqué* de las cosas. Una vez que comprendas el funcionamiento interno del cerebro, los hábitos específicos que recomiendo tendrán sentido. Si me limito a indicarte lo que deberías hacer, es poco probable que adoptes un nuevo hábito. En cambio, si realmente entiendes el porqué de cada recomendación, tendrás una historia que recordar y seguir. Este libro es esa historia.

Desde la primera publicación de *El cerebro en forma*, en 2021, me ha encantado conocer el impacto que ha tenido en personas de todo el mundo. Mi colega Erin Burnett se ha aficionado a la pintura para ayudar con éxito a desarrollar la reserva cognitiva, un concepto que definiré en breve. Una mujer de ochenta y siete años de Bangkok me envió un correo electrónico para compartir su alegría por haber adquirido una nueva destreza cognitiva: más capacidad para pensar, más rapidez para recordar y, en general, más energía mental. Y un padre de cuarenta y tantos años, con una agotadora carga de trabajo entre la crianza de sus hijos y el cuidado de sus padres, ya ancianos, se sintió mentalmente revitalizado y lleno de energía por haber hecho pequeños

cambios en sus costumbres alimentarias, haber dejado de tomar refrescos y haber dado más prioridad al sueño. Sois tantos quienes habéis compartido vuestras historias después de haber seguido el programa de doce semanas del libro que me habéis inspirado para redactar este nuevo cuaderno de trabajo interactivo. Como prometía en *El cerebro en forma*, y prometo de nuevo en este libro, es importante que sepas que aquí no hay trucos. Solo expongo un autodescubrimiento basado en los más relevantes estudios científicos disponibles.

Con ese fin, quiero dejar claro que aquí no encontrarás ninguna fórmula mágica para acabar con la demencia ni para revertir el deterioro mental. Es posible que algunos de vosotros lleguéis a este libro con problemas cognitivos o incluso con una afección como el deterioro cognitivo leve (DCL), que a menudo precede a un diagnóstico más grave, como la demencia. O tal vez tú o alguien de tu familia sufráis una enfermedad neurodegenerativa grave que ha avanzado desde un estado leve. Las estrategias de este libro están diseñadas para que dispongas de las mejores alternativas para optimizar tu salud cerebral y, aunque llevarlas a cabo puede disminuir la progresión de la enfermedad en algunos individuos, nadie puede ofrecer un remedio infalible a una afección cerebral. Dada la complejidad de las condiciones cerebrales, es importantísimo intentar que el cerebro funcione de modo óptimo, a cualquier edad. Si tú o alguno de tus seres queridos tenéis problemas cognitivos, no tiréis la toalla. Cuanto más te esfuerces por fortalecer tu cerebro, más posibilidades tendrás de prolongar tu salud cerebral y de controlar cualquier dolencia relacionada con el cerebro, si es que existe. Si bien hay aspectos

de la salud cerebral que escapan al control de todos, hay cosas que puedes hacer hoy para consolidar la mejor red neuronal posible para tu futuro.

En 2017, comencé mi proyecto *El cerebro en forma* con la Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP), poco después de que esta veterana organización lanzara un proyecto colaborativo independiente llamado Consejo Global sobre Salud Cerebral (GCBH). El GCBH reúne a expertos de todo el mundo para debatir los últimos avances científicos en salud cerebral y llegar a consensos sobre qué funciona y qué no. Su objetivo es ayudar a las personas a aplicar los conocimientos científicos para fomentar una mejor salud cerebral a medida que envejecen. Compartimos la visión de que no existe una respuesta única ni una píldora mágica ni una solución milagrosa cuando hablamos de salud cerebral —a pesar de que algunos anunciantes o empresas sin escrúpulos la aseguren—. Cuando uno busca en internet «cómo mejorar la salud cerebral», no tiene que desplazar mucho el cursor para encontrarse con páginas de dudosa credibilidad que venden todo tipo de estrategias cuestionables sin datos científicos que avalen sus productos. Atención: no existe ninguna píldora para «mejorar la memoria», «incrementar la concentración» o «prevenir la demencia», digan lo que digan los eslóganes —aun así, una cuarta parte de las personas mayores de cincuenta años toman un suplemento para mantener en forma su cerebro—.

En vez de eso, que sepas que nunca es demasiado pronto, ni demasiado tarde, para intentar mejorar tu salud cerebral, y que puedes reducir el riesgo de deterioro cognitivo si adquieres algunas conductas saludables.

Además, muchas de estas conductas solo cuestan un poco de esfuerzo y compromiso. Recientemente, en el informe *How to sustain brain healthy behaviors: Applying lessons of public health and science to drive change*, el GCBH estableció los tres elementos fundamentales para que las personas pongan en práctica este estilo de vida: conocimiento, motivación y confianza.⁴ Dedicaré el tiempo necesario para compartir los conocimientos adquiridos con total transparencia, enseñándote, motivándote y dándote la confianza de que puedes aplicarlos en tu vida para generar un cambio en el presente y en el futuro.

He dividido este libro en dos partes. En la primera, «Qué implica mantenerte mentalmente activo toda la vida», ofrezco un recordatorio sobre los seis pilares principales para la protección y el mantenimiento de la salud cerebral: 1) la alimentación, 2) la actividad física (no solo el «ejercicio»), 3) el descanso (en horario diurno), 4) el sueño reparador, 5) el aprendizaje continuo y 6) las relaciones sociales. Verás que aquí he dividido el pilar «tiempo libre» descrito en *El cerebro en forma* en dos pilares distintos para este libro de ejercicios (de modo que aquí encontrarás seis pilares en lugar de cinco). Existe una diferencia entre lo que haces para descansar, reducir el estrés y relajarte durante las horas de vigilia y cómo consigues conciliar un sueño reparador de forma continuada durante la noche. Son dos formas de recuperación cerebral importantes, pero exigen habilidades algo distintas. Si quieres más detalles sobre el conocimiento científico que hay detrás de estos pilares, *El cerebro en forma* sigue siendo un recurso muy útil, bien documentado y lleno de citas —las nuevas citas se enumeran al final de este cuaderno; parte del lenguaje de estas páginas se ha

adaptado de *El cerebro en forma* con las actualizaciones y aportaciones pertinentes—. La segunda parte desglosa el programa en doce semanas y cada semana se centra en uno o dos aspectos de los seis pilares. Por decirlo de algún modo, yo te construiré la escalera y tú solo tendrás que dejarte llevar, subiendo un peldaño tras otro.

Mientras los científicos siguen estudiando los múltiples caminos que conducen a la demencia —incluida la enfermedad de Alzheimer—, hay una certeza incuestionable: no se ha encontrado un desencadenante o una causa única. Hay muchos acontecimientos y circunstancias biológicas que pueden provocar cierto deterioro o enfermedades cognitivas. Incluso hoy en día se pone en tela de juicio la clásica creencia de que las placas beta amiloides del cerebro son las principales causantes del progresivo deterioro cognitivo. Del mismo modo que muchos caminos pueden conducir al cáncer, muchos caminos conducen al alzhéimer. Según el doctor Richard Isaacson, pionero en terapias preventivas contra la demencia, el recorrido de cada persona es distinto y único. «Hay un dicho —me recuerda—: Una vez has visto a una persona con alzhéimer, has visto a una persona con alzhéimer». Richard Isaacson ha mejorado la cognición de sus pacientes de forma objetiva, empezando simplemente por abordar los «puntos débiles» que podrían aumentar el riesgo de su deterioro cognitivo o fomentarlo. Normalmente, es fácil tratar estos puntos débiles mediante cambios en el estilo de vida o, si es necesario, con determinados medicamentos. Con ello se pueden controlar de cerca factores como el colesterol o la tensión arterial, que suelen tener una gran influencia no solo en las cardiopatías, sino también en la salud cerebral.

Independientemente de los distintos debates y los nuevos estudios, nunca olvides esto: **el deterioro cognitivo no es necesariamente inevitable**. Las investigaciones apuntan a que los hábitos saludables que implantes en tu día a día te ayudarán a cuidar la salud mental a largo plazo. Y resulta esencial hacer un planteamiento multidisciplinar para preservar —y optimizar— el funcionamiento y la salud del cerebro. Como metáfora, piensa en un edificio histórico que sigue aguantando las embestidas del tiempo con firmeza. Aunque haga más de un siglo que está en pie, si no lo hubieran cuidado durante esas décadas, el desgaste por su constante uso y el paso del tiempo habrían provocado, sin duda, su deterioro y su mal estado. Sin embargo, ese mantenimiento rutinario y las reformas ocasionales, no solo hacen que resista el paso del tiempo, sino que, además, contribuyen a que sea reconocido por su belleza y su relevancia histórica. Lo mismo sucede con tu cerebro: es una estructura biológica que requiere mantenimiento y cuidado en muchas vertientes. Para combatir una constelación de acontecimientos que llevan al deterioro cerebral, hace falta desplegar un arsenal de fuerzas que fortalezcan el cerebro. Este programa abarca precisamente cuáles son estas fuerzas.

Con algunas de las actividades de este libro irás levantando una suerte de andamio cerebral —una estructura de refuerzo para que tu cerebro sea más fuerte y estable— y podrás llevar a cabo algunas «reformas» para robustecer los «cimientos» de tu cerebro. Otras estrategias te proporcionarán las herramientas necesarias para un mantenimiento continuo y para desarrollar la «reserva cognitiva» o, como dicen los científicos, la «resiliencia cerebral».

Cuanta más reserva cognitiva tengamos, menos riesgo de desarrollar demencia habrá. En muchos aspectos de la vida, cuantas más reservas tengamos, más probabilidades de éxito tendremos, ¿verdad? Pues lo mismo ocurre tanto con el funcionamiento innato del cerebro como con el adquirido. Por último, hay lecciones que te servirán para realizar ciertos retoques —como si quitaras el polvo o pusieras orden— en tu día a día para que el cerebro funcione de forma óptima. Como ya he comentado, la vieja escuela afirmaba que el cerebro es un órgano básicamente fijo e inalterable una vez cruzas el umbral de la infancia. La gente creía —y algunos siguen creyendo— que este misterioso órgano encerrado y protegido por el hueso del cráneo es una especie de caja negra, intocable e incapaz de mejorar. Pero eso no es cierto. Hoy en día, que podemos visualizar el cerebro con nuevas tecnologías de la imagen y estudiar su funcionamiento cambiante, sabemos que no es así.

No estás irremediabilmente condenado al destino que crees que marcan tus genes. Si hay un hecho cada vez más irrefutable en los círculos científicos, es que nuestras elecciones de estilo de vida contribuyen en gran medida a nuestro proceso de envejecimiento y al riesgo de sufrir enfermedades, probablemente tanto o más que nuestra genética. De hecho, tus experiencias cotidianas —entre las que se incluyen qué comes, cuánto te mueves, con quién socializas, a qué dificultades te enfrentas, cuál es tu propósito, cómo duermes o qué haces para reducir el estrés— influyen mucho más en la salud de tu cerebro y en tu bienestar general de lo que puedas imaginarte. Un estudio de referencia de 2018 publicado en la revista *Genetics* revelaba que la pareja influye más que nuestra herencia genética en

nuestra longevidad.⁵ ¡Y con diferencia! ¿Por qué? Porque resulta que nuestras decisiones de estilo de vida —como, por ejemplo, con quién decidimos pasar nuestra vida— pesan mucho en nuestro bienestar, bastante más que casi todos los otros factores. Preocúpate menos por tus genes y deja de utilizarlos como excusa. En vez de ello, céntrate en las decisiones que puedes tomar cada día. Una vida sana puede reducir drásticamente el riesgo de desarrollar un trastorno mental grave, como el alzhéimer, incluso teniendo factores de riesgo genéticos. Independientemente de lo que diga tu ADN, una buena dieta, hacer ejercicio, no fumar, limitar el alcohol, tener vida social y otras elecciones de estilo de vida pueden cambiar ese destino.

Hasta 2022, los científicos han documentado unos setenta y cinco genes relacionados con el desarrollo del alzhéimer, pero ser portador de estos genes no supone una condena hacia el declive.⁶ Cómo se expresan y se comportan estos genes puede depender principalmente de nuestros hábitos diarios. Recuerda que una enfermedad como el alzhéimer es multifactorial y presenta diferentes rasgos patológicos. Esta es la razón por la que la prevención y los tratamientos son cada vez más personalizados: adaptados a la bioquímica de cada persona, desde parámetros básicos, como los niveles de colesterol, la tensión arterial y el equilibrio del azúcar en la sangre, hasta el estado de salud bucodental y el microbioma intestinal, los vestigios de infecciones pasadas e incluso las señales moleculares de la genómica. Como he señalado anteriormente, el ADN proporciona la programación básica de nuestro cuerpo, pero según cómo se comporte este ADN contará la historia. En un futuro, es bastante probable que tratamientos que incluyan una combinación de hábitos

saludables y medicación sean muy útiles para que estas historias tengan un buen final.

Aunque en los medios escuchamos noticias desalentadoras sobre ensayos fallidos con fármacos, la buena noticia es que la precisión médica en este ámbito está avanzando vertiginosamente. En el futuro, podremos monitorear nuestro riesgo de deterioro cognitivo a lo largo del tiempo utilizando una sencilla aplicación en nuestro smartphone que podrá ayudarnos a evaluar nuestra fisiología —¡y nuestra memoria!— en tiempo real y darnos las recomendaciones adecuadas. Hasta que esa tecnología no esté a nuestro alcance, este libro de ejercicios es un buen comienzo y te proporcionará una sólida base.

En 2022 un extenso estudio que hizo un seguimiento de la salud de más de medio millón de personas demostró que el simple acto de realizar tareas del hogar —como cocinar, limpiar y lavar los platos— puede reducir el riesgo de demencia en un asombroso 21 %.⁷ Así, las tareas del hogar se sitúan como la segunda actividad más beneficiosa, tras actividades más evidentes como caminar a paso ligero o montar en bici. Deberíamos prestar atención a estas lecciones básicas y tangibles. En el mismo estudio, se demostró que el ejercicio regular reduce el riesgo de demencia en un 35 %, seguido de reunirse con amigos y con la familia —un 15 % menos de riesgo—. De nuevo, estamos ante rutinas sencillas y altamente saludables. En Okinawa, una vez escuché este estupendo proverbio: «Quiero vivir la vida como una bombilla incandescente. Dando luz intensamente durante toda mi vida, hasta que un día, de repente, se apague». La luz no debería parpadear al final. Queremos lo mismo para nuestros cerebros.

A medida que sigas las pautas de este libro, es totalmente lícito que marques tu propio ritmo; en realidad, espero que, para tener éxito, personalices cada paso. Puedes dedicar las semanas que necesites para adoptar, e instaurar, nuevos hábitos, hasta que los hayas integrado en tu estilo de vida. Por ejemplo, puedes alargar las lecciones y actividades de la primera semana dos o tres semanas más. Haz lo que necesites para llegar a la meta. Cuando sientas que los cambios empiezan a afianzarse, sigue esas recomendaciones y conviértelas en un hábito. Al fin y al cabo, es tu vida. En cualquier caso, no te precipites. Recuerda que esto es una carrera de resistencia con infinitos destinos. Sé paciente contigo mismo y tómate la libertad de adaptar mis sugerencias a tus preferencias, siempre que estén dentro de los límites de lo que todos sabemos que es saludable.

Si algo he aprendido en los años que llevo estudiando el cerebro, operando cerebros y trabajando con los mejores científicos, es que cada uno de nosotros tiene su propio perfil. Por eso cualquier programa para mejorar la salud del cerebro debe tener un amplio espectro, ha de estar basado en evidencias, y ha de ser inclusivo y flexible. Y, aunque no existe la fórmula ideal para todos —no confíes en quien asegure lo contrario—, hay sencillas intervenciones que todos podemos realizar de inmediato y que pueden tener un impacto significativo en nuestra función cognitiva y en la salud cerebral a largo plazo. Para ello, también te pido que, durante el proceso, actúes de forma comprometida, valiente y perseverante. Deseo que este libro sea tuyo, solo tuyo. Aunque, por supuesto, puedes seguir este programa con un amigo —y realmente pienso que es una

buena idea—, convierte este libro de ejercicios en un documento personal. Me encantará poder ser tu guía y tu maestro.

En un momento dado, es muy probable que la mayoría de nosotros tengamos el cerebro trabajando a la mitad de su capacidad. Tan solo es un cálculo aproximado, porque, claro está, no hay forma de saber cuál es esa cifra para cada individuo, pero parece bastante razonable. En cualquier caso, uno puede optimizar su cerebro mucho más de lo que se imagina, y la inmensa mayoría de la gente ni siquiera ha empezado a intentarlo. Pienso que es muy efectivo que prestemos más atención a nuestra salud cerebral, igual que hacemos con otras tareas importantes en la vida, como cuidar nuestro peso o criar a nuestros hijos. Aparte de que así disminuye el riesgo de enfermedad cerebral, ten en cuenta los demás beneficios que ello conlleva: experimentar menos ansiedad y depresión, ser más productivo, estar más presente y transitar por la vida de forma más ligera, enérgica y alegre.

Te pediré que escribas tus objetivos y deseos personales respecto a este programa, pero creo que los objetivos que acabo de mencionar son los que todos deseamos y podemos esforzarnos en conseguirlos. Yo he tenido el privilegio de acudir a especialistas de todo el mundo para adquirir conocimientos y estrategias para mantener mi cerebro en forma y prevenir su deterioro. He compartido estos conocimientos con mis allegados y seres queridos. También quiero compartirlos contigo. Desde que empecé a escribir *El cerebro en forma*, la coyuntura mundial ha cambiado por completo. Hemos padecido una pandemia única, hemos asistido a transformaciones en las normas sociales

y culturales y, además, nos hemos enfrentado a retos sin precedentes. Es posible que algunos de vosotros estéis experimentando el COVID persistente, y sabemos que puede tener consecuencias neurológicas; también tengo algunas ideas para vosotros en el programa. Es un momento muy oportuno para trabajar en nuestros cerebros con el objetivo de poder pensar de forma más crítica y clara, tomar mejores decisiones para nosotros y para nuestros seres queridos y conectar más íntimamente con los demás.

Gracias por confiar en mí y dejar que te guíe hacia una salud y un funcionamiento cerebral radiantes. Te mereces disfrutar del mejor cerebro posible. Y eso es algo que está a tu alcance. Estoy seguro de ello. Y tú, también, por eso estás aquí.

Ahora, pongámonos en marcha...

PRIMERA PARTE

QUÉ IMPLICA
MANTENERTE
MENTALMENTE
ACTIVO TODA
LA VIDA