

UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

«El cerebro tiene un petabyte de capacidad, casi todo el contenido de internet, para optimizarla hay que ponerlo a hacer ejercicio»

La presidenta del Consejo Español del Cerebro, Mara Dierssen, imparte esta tarde una charla en Castro Urdiales sobre la memoria y los recuerdos

SANTANDER

R. C. Una de las principales propiedades del cerebro humano es su capacidad de almacenar información. Haciendo una comparativa con los ordenadores «se calcula que tiene capacidad para un petabyte de datos, que es casi todo el contenido de internet». Pero para optimizarla, hay que poner al cerebro «a hacer ejercicio».

Así lo explica la presidenta del Consejo Español del Cerebro y de la Asociación Española para el Avance de la Ciencia, Mara Dierssen Sotos, que esta tarde pronunciará en el centro cultural La Residencia de Castro Urdiales la conferencia titulada Arquitectos cerebrales de la memoria y el aprendizaje, a las 18.00 horas. Una propuesta de la Universidad de Cantabria que se enmarca en las actividades culturales de los Cursos de Verano, de acceso libre y gratuito.

Con un lenguaje divulgativo y un enfoque didáctico, Dierssen hablará de memoria, de aprendizaje y de los «infinitos recuerdos» que acumulamos a lo largo de la vida. Pero para mantener el cerebro activo «lo que hay que hacer es usarlo, ponerlo a hacer ejercicio» y así retrasar el natural envejecimiento de las células. De hecho, el cerebro es «un sistema muy potente» que permite a un adulto «memorizar el sonido, la ortografía y el significado, tres informaciones diferentes, de entre 20.000 y 100.000 palabras. Los jugadores de ajedrez pueden memorizar hasta 100.000 movimientos posibles. O un concertista de piano ha memorizado la coordinación de casi 30.000 notas», explica Dierssen.

Así «cuanto más desarrollemos su plasticidad, no perderemos esa reserva cognitiva y cerebral. Aprender toda la vida es parte de ello, pero el cerebro no está aislado del resto del organismo. Una buena nutrición y el ejercicio conecta con el concepto de capital cerebral, que es desarrollar al máximo nuestras capacidades», subraya la ponente.

Sobre el Alzheimer

Dierssen lo tiene claro: «Un cerebro estimulado tiene una reserva cognitiva que retrasa el impacto de los procesos neurodegenerativos bien asociados a la edad, o asociados a patologías como el Alzheimer, por eso depende mucho de lo que hagamos con nuestro cerebro».



Mara Dierssen Sotos. DM

Y es que si hay una enfermedad que afecta directamente a esos recuerdos es, precisamente, el Alzheimer. Pero ¿por qué los enfermos de Alzheimer olvidan primero los recuerdos más recientes? «Los sistemas cerebrales que se encargan de los recuerdos más antiguos y más modernos son distintos. La pérdida de memoria en el Alzheimer, empieza por la memoria reciente porque el sistema cerebral que se encarga de esa memoria reciente es diferente, y son más sensibles al deterioro cognitivo. En cambio los recuerdos más antiguos son más resistentes, en parte porque no están en una única parte del cerebro. La memoria a largo plazo se conserva más porque no depende de un único sistema», señala

«Un cerebro estimulado tiene una reserva cognitiva que retrasa los procesos neurodegenerativos asociados a la edad o a patologías como el Alzheimer»

la Dierssen, quien en el Centro de Regulación Genómica estudia las enfermedades hereditarias, las discapacidades intelectuales, la genómica y los sistemas de regulación «para tratar de entender un poco mejor este tipo de enfermedades».

La conferencia de Mara Dierssen es la penúltima actividad cultural de las organizadas en la sede de Cursos de Verano de la UC en Castro Urdiales. Tan solo queda por delante un taller que, bajo el título El gesto y la abstracción como lenguaje pictórico en el paisaje, impartirá el próximo miércoles día 30 de julio, en el centro cultural La Residencia la artista plástica y profesora de pintura online, Ana Sara Soberón.

AGENDA

TALLERES

Hoy lunes

Camargo. 'RCP y urgencias en niños'. Laura Ruiz, a las 18.00 en el Centro Cultural La Vidriera.

Laredo. 'La belleza de los materiales'. Javier Osés, a las 19.00 en el Antiguo Ayuntamiento.

Martes, día 22

Camargo. 'RCP y atragantamientos en niños'. Laura Ruiz, a las 18.00 en el Centro Cultural La Vidriera.

CONFERENCIAS

Hoy lunes

Camargo. 'Las marismas de Alday, un oasis entre el asfalto'. Carlos Sánchez, presidente de la Fundación Naturaleza y Hombre, a las 12.00 en el Centro Municipal de Empresas.

Castro Urdiales. 'Arquitectos cerebrales de la memoria y el aprendizaje'. Mara Dierssen, neurocientífica, presidenta del Consejo Español del Cerebro, a las 18.00 en el Centro Cultural La Residencia.

Martes, día 22

Camargo. 'Costa Quebrada: un paraje natural excepcional'. Javier Álvarez, responsable de Educación de Costa Quebrada, a las 12.00 en el Centro Municipal de Empresas.

Reinosa. 'La presencia romana en el sur de Cantabria: el conjunto arqueológico de Camesa-Rebolledo'. Juan José Cepeda, profesor universitario, a las 19.00 en La Casona.

Miércoles, día 23

Reinosa. 'Inspirar, transformar, conectar: museos y centros de arte contemporáneo en la actualidad'. Luis Wallias, profesor de arte, a las 19.00 en La Casona.

Laredo. 'Periodismo de guerra y nuevo orden internacional, de Giza a Ucrania'. Óscar Mijallo, reportero de TVE, a las 20.00 en la Casa de Cultura Doctor Velasco.