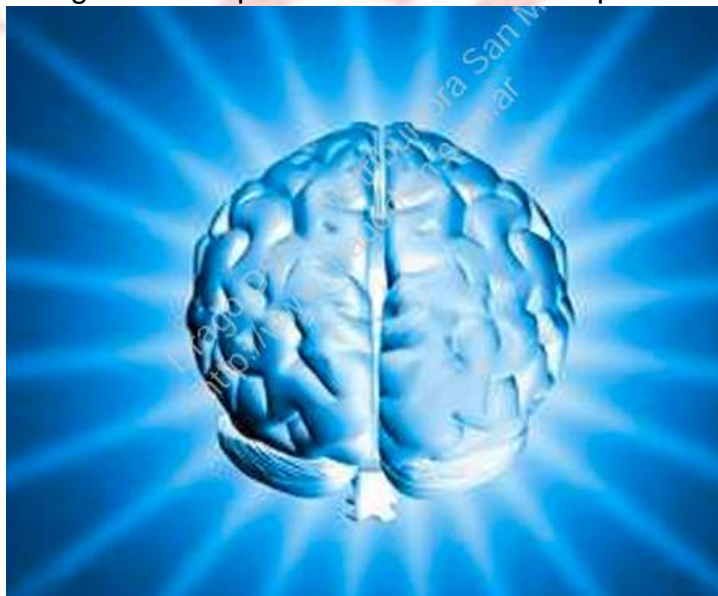




### **Diez cosas que debería saber sobre su cerebro**

La esperanza de vida de una neurona del sentido del olfato es de sólo sesenta días. Transcurrido ese tiempo se ve irremediamente reemplazada por otra nueva. Sin embargo, a pesar de este reciclaje continuo, nuestra memoria para los olores es inmejorable. Lo que es más, el olfato es el sentido con más capacidad de despertar recuerdos dormidos.

- 1.** Si colocáramos todas las neuronas de un cerebro adulto (100.000 millones) en fila india ocuparían aproximadamente 1.000 kilómetros.
- 2.** El cerebro humano pesa 1.400 gramos, y en torno al 25% de las calorías que consumimos a diario van destinadas a “alimentarlo”. El cerebro de la jirafa pesa aproximadamente la mitad, 680 gramos; 420 gramos el de un chimpancé; 6.000 gramos el de un elefante; y sólo 7.6 el de una ardilla.
- 3.** Mientras estamos despiertos nuestro cerebro consume una cantidad de electricidad equivalente a la que se necesitaría para iluminar una bombilla de bajo voltaje (25 vatios).
- 4.** Para reconocer una cara, tu cerebro se fija primero en los ojos de la persona que tienes delante, y después en la forma de la boca y la nariz, según demostraba un estudio realizado en la Universidad de Barcelona (UB).
- 5.** Existe una proteína llamada RGS-14 que incrementa hasta 1.500 veces la memoria visual. Aunque de momento sólo se ha probado en ratas, podría convertirse en una gran aliada para estudiantes de cualquier edad.





**6.** La esperanza de vida de una neurona del sentido del olfato es de sólo sesenta días. Transcurrido ese tiempo se ve irremediablemente reemplazada por otra nueva. Sin embargo, a pesar de este reciclaje continuo, nuestra memoria para los olores es inmejorable. Lo que es más, el olfato es el sentido con más capacidad de despertar recuerdos dormidos.

**7.** La clave de los prejuicios también está en nuestro cerebro. Mahzarin Banaji y su compañero Jason Mitchell, de la Universidad de Harvard, compararon la actividad neuronal de distintos sujetos mientras pensaban en personas de diferente e igual ideología política y detectaron que se activan áreas cerebrales distintas. Mientras pensar en las personas que nos son afines pone en marcha el área ventral de la corteza medial prefrontal, la zona dorsal se activa cuando pensamos en quienes tienen opiniones distintas a las nuestras.

**8.** Llevar una dieta mediterránea, es decir, con mucho aceite de oliva, cereales integrales, pescado y fruta, podría proteger al cerebro de sufrir lesiones que están relacionadas con pequeños infartos cerebrales, según ha demostrado recientemente Nikolaos Scarmeas, de la Universidad de Columbia (EE.UU.). Scarmeas también ha comprobado que esta dieta reduce el riesgo de enfermedad de Alzheimer.

**9.** El científico Henry Markram, director del Blue Brain Project (BBP), aseguró que en futuro, podremos construir una réplica artificial del cerebro humano. Además de ayudarnos a comprender los mecanismos del cerebro, el proyecto podría dar pistas nuevas para entender mejor los trastornos mentales y desarrollar nuevos tratamientos.

**10.** El cerebro adulto continúa generando neuronas durante toda la vida. El proceso se conoce como neurogénesis, y ocurre principalmente en el hipocampo, una región cerebral vinculada a la memoria y el aprendizaje. Hacer ejercicio físico aeróbico, por ejemplo practicar footing, estimula la neurogénesis.

**Muchas gracias.**

Cordiales saludos



