

MAYORES EN FORMA

ASÍ PUEDES PREVENIR EL DETERIORO MENTAL

La capacidad cognitiva –conocer, pensar, aprender– es esencial para sobrevivir con buena calidad de vida. Ahora, un estudio del Instituto del Envejecimiento de Nueva York revela que podemos mantener nuestro "ordenador" mental a punto con un estilo de vida "inteligente" que propone:

- Seguir aprendiendo toda la vida (el cerebro está diseñado para aprender).
- Hacer ejercicios mentales (tests, cuentas).
- Mantenerse activo.
- Aprender técnicas de reducción del estrés (respiración profunda, yoga...).
- Alimentarse bien (con frutas, verduras, pescados, huevos, carnes y lácteos).
- Antioxidantes y antiinflamatorios pueden también ser útiles en la prevención del deterioro mental.

En cambio, la diabetes, la hipertensión y el exceso de grasas en sangre contribuyen al deterioro mental. El exceso de alcohol y el tabaco son otros enemigos de nuestro cerebro.