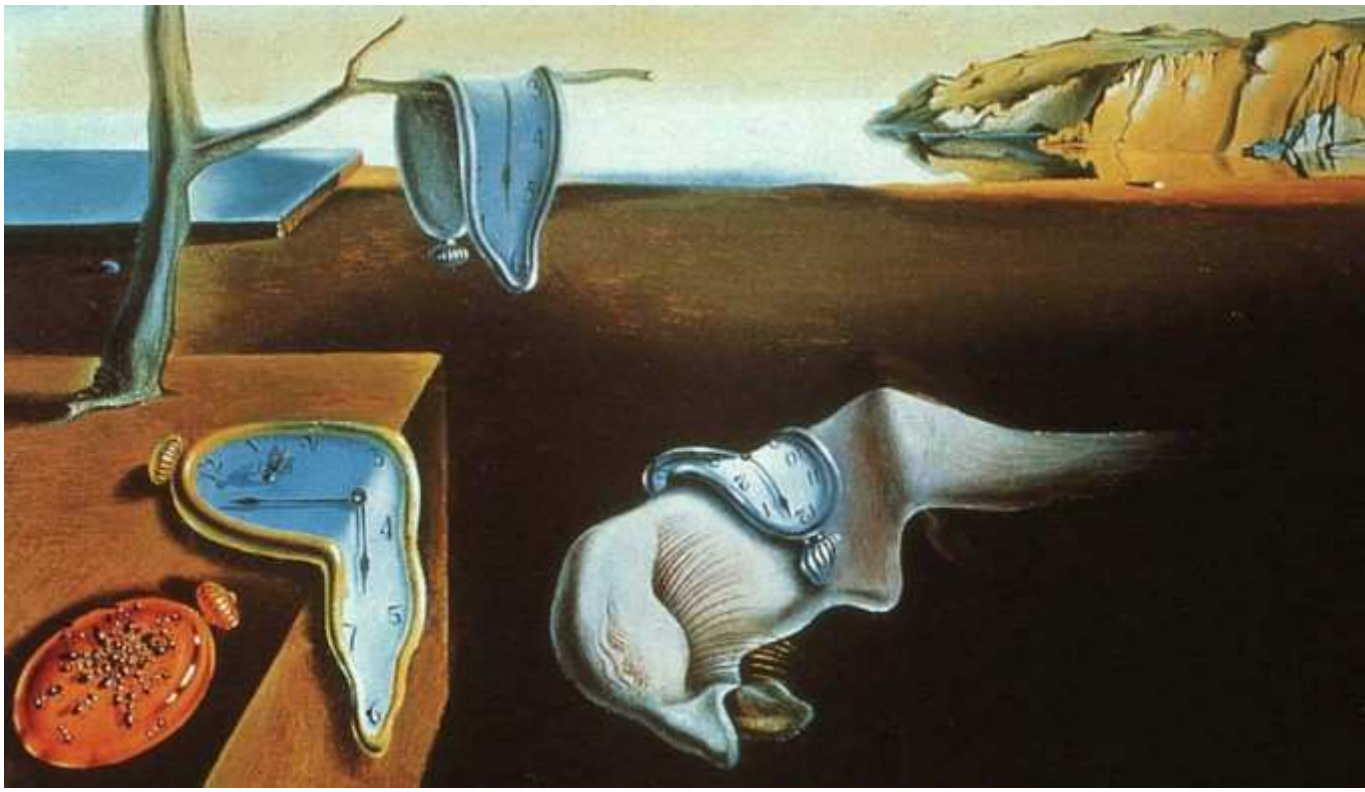
Los 7 consejos que deberías aplicar para mejorar tu memoria



Por si no lo habéis notado aún, en MedCiencia tenemos cierta *obsesión* con temas como el sueño y la memoria. Son áreas de la salud que parecen no estar claras todavía, y por eso mismo nos incita a hablar sobre ellas. En el caso de hoy, hablaremos sobre la memoria, que dentro de lo que la genética nos depara puede mejorar o empeorar. La gran pregunta que habréis escuchado a compañeros, amigos y conocidos es, **¿Como mejorar la memoria?**

Pues estáis de suerte, hoy haremos un repaso a los últimos descubrimientos en el ámbito de la memoria, los cuales podréis poner en práctica:

1. Come chocolate puro

Como ya os comentamos hace un tiempo, un estudio de la *Universidad de Aquila* (Italia) afirma que **comer chocolate puro podría mejorar nuestras funciones**

cognitivas. El secreto se encontraría en los **flavonoides**, unas moléculas que se encuentran en una elevada cantidad en el cacao. Además, el efecto beneficioso es triple, pues los flavonoides no solo mejorar nuestras funciones cognitivas como puede ser la memoria, sino que **también disminuyen nuestra presión arterial y nuestra resistencia a la insulina**, protegiéndonos así contra la obesidad y la diabetes.

2. Estimulación sonora mientras dormimos

Hay gente que no es capaz de dormir delante del mínimo ruido. Pero, si tienes la suerte de no formar parte este grupo, este consejo puede funcionarte. Según un estudio de la *Universidad de Turbigen (*Alemania), **reproducir sonidos sincronizados con el ritmo de las ondas cerebrales lentas mientras dormimos refuerza estas ondas, ayudando así a mejorar la memoria, y además mientras dormimos**. Todo un chollo oiga.

3. Escucha música clásica: el "*Efecto Mozart*"

Según os comentamos en un artículo sobre algunas de las bondades de la música clásica, se ha descubierto un curioso efecto músical, nombrado como el "*Efecto Mozart*" tras un gran meta-análisis hasta 1999, que afirma que **escuchar a Mozart provoca excitación, mejorando de forma temporal la memoria a corto plazo y el razonamiento espacial**. El efecto solo dura unos 15 minutos, pero algo es algo.

4. Disminuye el uso de los auriculares, y su volumen

Pues si, como lo lees. Según un estudio llevado a cabo por la *Universidad de Buenos Aires* (Argentina) y publicado en la revista *Brain Research*, al menos en experimentos con ratas, **los ruidos fuertes pueden acabar afectando a la memoria y el aprendizaje por ocasionar daño celular a nivel del hipocampo**, la zona cerebral relacionada con ambas funciones cognitivas.

Tras tan solo dos horas de exposición a ruidos de entre 95 y 97 decibelios de intensidad, ya se detectó el daño celular. Y coincidiréis conmigo en que más de uno o dos conocidos vuestros escuchan música a intensidades similares. Ya no solo es cosa de sordera, sino también de memoria.

5. Aprieta los puños mientras estudias

Puede sonar un poco tonto o sin sentido, pero según un estudio realizado por el *Laboratorio de Lateralización Cerebral de la Universidad Estatal de MontClair* (Nueva Jersey, EEUU), el uso del pensamiento lateral por parte de nuestro cerebro podría ser un factor a nuestro favor si queremos mejorar nuestra memoria.

Según dicha investigación, **apretar el puño derecho podría mejorar nuestra capacidad para asimilar información, y apretar el puño izquierdo mejoraría nuestra capacidad para recordar esa misma información, es decir, mejoraría nuestra memoria**. Curioso, ¿eh?

6. Disminuye tu grasa abdominal

Adelgazar no solo es un favor para mantener un cuerpo que nos guste, y también más saludable por evitar los problemas cardíacos, endocrinológicos y circulatorios. Por lo visto, según un estudio llevado a cabo en el *Centro Médico de la Universidad Rush y los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos*, y publicado en *Cell Reports*, **la misma proteína responsable del metabolismo de la grasa abdominal también tiene funciones en el centro de la memoria cerebral (hipocampo) y sobre el control de la memoria y el aprendizaje**.

Existe una molécula en común en hígado y cerebro, la PPAR, que cuando es necesaria para metabolizar la grasa abdominal acaba tirando de la proteína cerebral, disminuyendo así la memoria. Por tanto, si tenemos menos grasa abdominal, hará falta menos metabolismo, y por tanto la PPAR cerebral podrá dedicarse a sus funciones normales.

7. Usa programas de *Brain Training* (pero solo para la memoria)

Aunque a muchos nos gustaría poder mejorar nuestra inteligencia mediante programas de este tipo, la cruda realidad es que esto **no es posible, ni mejorar el aprendizaje, ni la resolución de problemas, pero la memoria sí**.

Según un estudio publicado por la *Association Psychological Science* (APS) en la revista *Psychological Science*, los programas de Brain Training si pueden ayudar a fortalecer nuestra capacidad de retener información en la mente (memoria), pero nada más. La única función cognitiva mejorable es esta. Pero como hemos comentado anteriormente, algo es algo.