

10 cosas que debes saber sobre cómo funciona tu cerebro

03/08/2012

Con motivo del año de la neurociencia, en esta oportunidad te proponemos conocer algunos de los más importantes hallazgos sobre nuestro cerebro que seguramente te sorprenderán.



Practica ejercicio y consume vitamina B12 para que tu cerebro funcione de forma satisfactoria. Fuente foto: Sxc.hu

Con motivo del Año de la Neurociencia en este 2012 se apuesta a difundir el conocimiento en el área e incentivar la investigación

En España, este 2012 ha sido designado como el Año de la Neurociencia. Y con tal motivo, se incentivará la **investigación** en esa área científica y la divulgación de conocimiento relativo al funcionamiento de nuestro **cerebro**. ¿Cuánto sabes al respecto? Presta atención a las siguientes ideas claves que debes saber, publicadas por la revista Muy Interesante.

1. Comer menos mantiene tu cerebro joven. Los científicos han comprobado que cuando una persona tiene una dieta restrictiva, una molécula conocida como **CREB1** pone en marcha determinados genes que están

vinculados a la longevidad y el buen funcionamiento del cerebro.

2. Tu red de amigos en Facebook está vinculada al tamaño de tu cerebro. Hoy en día millones de personas tienen una cuenta en la más famosa red social, Facebook. Y los contactos o amigos que allí hagas son importantes no solo para dar cuenta de tu popularidad sino también porque **su extensión es considerada proporcional al tamaño de algunas de las regiones de tu cerebro**, según han podido comprobar científicos del Instituto de Neurociencias Cognitivas del University College de Londres.

3. Tu éxito o fracaso activan tu cerebro. Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Yale y publicado en la revista Neuron comprobó que ambos estados (el de éxito y el de fracaso) generan determinadas conexiones neuronales que se extienden por todo tu cerebro.

4. Si no ingieres alimentos con vitamina B12, podrás tener problemas cognitivos. Esa vitamina está presente principalmente en el pescado, la carne, la leche y los huevos. Y, según un estudio publicado en Neurology, de no incorporarla en tu dieta perderás células cerebrales.

5. Haz ejercicio para evitar que tu cerebro se canse. Un estudio de la Universidad de Carolina

del Sur, demuestra que hacer ejercicio ayuda a aumentar las mitocondrias tanto en las células musculares como en las neuronas. Ellas son las que dan energía a tu cuerpo y por tanto te ayudarán a evitar el cansancio mental.

6. ¿Cómo recordamos los momentos importantes? Una investigación realizada por neurocientíficos de la Universidad de Nueva York descubrió que la parte del cerebro que nos permite recordar eventos importantes tales como una fiesta es el hipocampo y la corteza perirrinal del lóbulo temporal medio del cerebro.

7. Nuestro cerebro se está encogiendo. Las últimas mediciones llevadas a cabo han revelado que en los últimos 30.000 años, el cerebro ha disminuido su tamaño en un 10%.

8. Los distraídos, tienen más materia gris. Quienes se distraen con cualquier cosa que sucede suelen tener más neuronas en el lóbulo parietal superior.

9. Nuestro cerebro y nuestras expectativas. El cerebro tiene una red de neuronas que le permite hacer predicciones respecto al mundo circundante y ver qué tal resultan. Las mismas están en la corteza orbitofrontal, por encima de los ojos, y le permite a las personas adaptarse a lo inesperado.

10. Una zona del cerebro controla la vergüenza. Se trata de la corteza cingulada pregenual anterior.

Fuente: Universia España