

BDNF: LA PROTEINA DE LA JUVENTUD CEREBRAL



Kay Gittermann M.
Neuróloga Infantil.

BDNF (Brain derived neurotrophic factor) o Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro, es una proteína que ayuda a la protección de las neuronas, la plasticidad cerebral y el desarrollo del sistema nervioso. EL BDNF disminuye con la edad y es un marcador de envejecimiento cerebral. Algunos de los efectos de BDNF son mejorar la función cerebral, estimular la memoria y el aprendizaje, reduce la ansiedad, la depresión y estabiliza el ánimo.

Diversos estudios han demostrado que el ejercicio aumenta la liberación de BDNF en el cerebro, siendo directamente proporcional a la actividad física, es decir, a mayor cantidad de ejercicio mayor BDNF y mayor neuroplasticidad.

La práctica deportiva aumenta el BDNF especialmente en dos zonas cerebrales. En la zona Prefrontal, ubicada en la parte más adelante del cerebro (detrás de la frente) encargada de las funciones ejecutivas, la atención, la memoria de trabajo y la motivación. Por otro lado, también aumenta en el Hipocampo, ubicada a los costados del cerebro, es la zona donde se consolida la memoria y las habilidades visoespaciales, fundamentales para el aprendizaje. Esto, se ha

demostrado midiendo el aumento del volumen del hipocampo, en ratones expuestos a ejercicio controlado.

¿Cuál es la cantidad de ejercicio que se sugiere realizar para generar impacto en las funciones intelectuales? No está claro qué tipo de ejercicio funciona mejor, ni cuánto tiempo es suficiente, pero se sugiere al menos 2 horas a la semana de ejercicio de moderada intensidad, especialmente natación, siempre recordando que cualquier ejercicio será mejor que ser sedentario.

El investigador Mark Tuszynski de la Universidad de California, en USA, asegura que la proteína BDNF es capaz de evitar la muerte neuronal disminuyendo el deterioro cognitivo en los animales de experimentación más viejos, por lo que el deporte sostenido en los adultos mayores genera un riesgo menor de Demencia.

Además del ejercicio, el BDNF puede aumentar gracias a la ingesta de algunos alimentos como pescados, la soya, nueces, semillas de chía, semillas de linaza, el té verde, los frutos rojos, el kale o col rizada, el chocolate amargo y los tomates.

Es decir volver a lo esencial, vivir en un estilo de vida saludable, caminar y moverse son actividades de bajo costo y de gran impacto no solo en nuestro bienestar físico sino que cognitivo y emocional. Envejecer adecuadamente es un desafío no sólo para las instituciones de salud, sino que también representa trabajo personal, donde cada uno de nosotros decide y trabaja por el propio bienestar.

(diariolasnoticias@gmail.com)