

(PASIONES)

Día Siete



EL CEREBRO Mantener este músculo en actividad puede retardar la pérdida de facultades cuando se es mayor, incluso llegar a retrasar el alzheimer, señalan estudios. Para 2010 se pronostica que en México habrá casi 7 millones de personas mayores de 65 años, y que de ellas entre 6 y 7 por ciento sufrirá de dicha enfermedad que acelera la pérdida neuronal e imposibilita la renovación de las redes cerebrales en un proceso que dura de 10 a 12 años. •

(Al momento del nacimiento, el cerebro humano cuenta con **100 mil millones de neuronas**. A partir de los 30 años se pierden 100 mil neuronas diarias de forma natural, mientras que a los **70 años se pierde un millón.**)

(Neurocientíficos han calculado que a lo largo de toda una vida se emplea **únicamente una diezmilésima parte de la capacidad del cerebro.**)

(Algunas formas de evitar el deterioro cognitivo (envejecimiento natural del cerebro) son: **realizar ejercicio físico, comer sanamente y tener una estimulación intelectual.**)