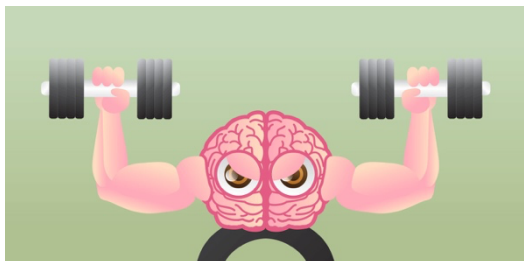




¿Se han preguntado alguna vez para que necesitamos el cerebro? Una mirada a la evolución nos arroja alguna luz.



Los *tunicados*, cuando son larvas, tienen un cerebro primitivo o ganglio que les permite nadar hasta que encuentran un lugar para fijarse. Una vez fijos ya no se van a mover el resto de su vida, así que ya no necesitan su cerebro y, literalmente, se lo comen.

Todos los seres vivos dependemos de nuestro cerebro para relacionarnos con nuestro entorno y, conforme envejecemos, nuestros músculos y nuestro cerebro se van atrofiando y nuestras funciones metabólicas enlenteciendo.

En este proceso de envejecimiento, las funciones del reloj circadiano localizado en el núcleo supraquiasmático del cerebro se reducen. Este reloj sincroniza a los millones de relojes que controlan las funciones de nuestro cuerpo, es el reloj maestro. El envejecimiento del reloj maestro está ligado a la pérdida de funciones vitales, por lo que a partir de este conocimiento científico se están desarrollando numerosas intervenciones para lograr un envejecimiento óptimo.

Entre estas intervenciones está el ejercicio físico. El ejercicio físico hace que el músculo esquelético actúe como un órgano secretor provocando la liberación de moléculas llamadas *mioquinas*. Las mioquinas ejercen acciones sobre todos los órganos y sobre el cerebro retrasa su atrofia, mejorando la memoria y el aprendizaje, disminuyendo la inflamación, previniendo enfermedades degenerativas.

Lo contrario ocurre con la vida sedentaria, el sobrepeso y obesidad ligados a escaso ejercicio y alimentación inadecuada. En esta situación se promueve la secreción de *adipoquinas* por parte del tejido adiposo que provocan inflamación en todos los órganos. Una inflamación crónica, de bajo nivel que, si se mantiene, provoca una agrupación de factores de riesgo para varias enfermedades metabólicas caracterizadas por obesidad, dislipemia, hipertensión y resistencia a la insulina. Una situación de salud grave.

Siempre hay alguna excusa para no hacer ejercicio. Pero la motivación para hacerlo se facilita por el mismo ejercicio porque se liberan moléculas que aumentan la motivación y disminuyen el apetito.

Músculos y cerebro forman un tándem que permite mantener saludables las funciones vitales y controlar el envejecimiento.

CONFERENCIA ABIERTA AL PÚBLICO.
Hora, 7:00 de la tarde
Lugar: Real Academia de Medicina de Galicia
c/ Durán Loriga, 10 A Coruña