

Bailar protege el cerebro



Cuando nos introducimos en la pista de baile, nuestro cuerpo intenta sincronizarse al ritmo de la música y nuestro cerebro orchestra todos esos movimientos, ordenando a nuestras articulaciones cuándo y cómo moverse. Estamos bailando.

Los mecanismos del cerebro

Existen distintos mecanismos neuronales relacionados con el baile: cuando nos movemos, empleamos neuronas y sustancias químicas del cuerpo para controlar los músculos que afectan a las articulaciones, al movimiento y al equilibrio. El sistema nervioso activa grupos de músculos que trabajan juntos para lograr un amplio rango de movimiento y así demostrar nuestras muchas o pocas dotes como bailarines.

Los movimientos voluntarios, como bailes con una coreografía marcada como una bachata o el tango, se originan en la corteza motora, que está implicada en la planificación, control y ejecución de este movimiento. Las señales procedentes de la corteza motora viajan a través de 20 millones de fibras nerviosas de la médula espinal para que, por ejemplo, la muñeca o el dedo del pie respondan de una manera determinada. Curiosamente, cuanto más pequeño es el movimiento, más dedicación recibe de la corteza motora, lo que llamamos la corteza somatosensorial, una región media del cerebro responsable del control motor, que también juega un papel clave en la coordinación ojo-mano.

Por otra parte, los ganglios basales, otro grupo de células del cerebro, también se comunican con otras regiones del cerebro para coordinar sin problemas el movimiento. Así, todo este complejo engranaje del cerebro traduce finalmente las señales neuronales en la lista de baile convirtiendo nuestros movimientos en reales.

Pero, ¿de qué manera afecta el hecho de bailar a nuestro órgano pensante?

Según el neurocientífico y director de la Science Gallery en el King's College London (Reino Unido) Daniel Glaser, bailar mejora la función cerebral a una gran variedad de niveles. Por un lado, nuestra memoria muscular nos permite aprender cómo llevar a cabo un baile sin tener que pensar en los pasos. Esto sucede porque los movimientos encajan a fondo en el cerebro, creando una especie de taquigrafía entre lo que pensamos y lo que hacemos. Esto es, memorizamos cómo hacer las cosas de una forma tan eficiente que no requieren de un esfuerzo consciente por nuestra parte. Repetir los pasos de baile constantemente nos lleva a tal punto que podemos llevarlos a cabo de forma automática.

Además, a pesar de que la memoria muscular sea incapaz de distinguir cuándo nos equivocamos al hacer un paso y cuándo no, algunos estudios han planteado que las endorfinas que se liberan tras realizar un movimiento correcto en el baile, hacen que el cerebro almacene como forma adecuada tal movimiento; un proceso que reconfigura continuamente las vías neuronales del cerebro.

Las células de memoria muscular pueden activarse con cualquier actividad. Las evidencias científicas sugieren que los cambios

que, por ende, pueden producirse en nuestra materia gris, pueden conducir, a su vez, a modificaciones en nuestras capacidades. Bailar integra varias funciones del cerebro implicadas en la cinestesia, al seguir el ritmo y vivir la emoción positiva mientras bailamos; todas ellas aumentan la conectividad de nuestro cerebro.

Según una investigación publicada en la revista New England Journal of Medicine, bailar puede prevenir además las enfermedades neurodegenerativas y aumentar la agudeza mental a todas las edades. Practicar baile o actividad similares, puede reducir drásticamente la aparición de la demencia y la enfermedad de Alzheimer. Y es que el baile obliga al cerebro a recolocar regularmente sus vías nerviosas, especialmente en las regiones que implican la función ejecutiva, la memoria a largo plazo y el reconocimiento espacial.

Fuente: muyinteresante.