

¿Cómo aumentar tu poder cerebral?



¿Tomas píldoras para aumentar tu poder cerebral? Bueno te tenemos una buena noticia, ya no lo tendrás que hacer.

Según un metanálisis realizado por investigadores de Oxford, las formas no farmacológicas de mejora cognitiva (NPCE) como el sueño, el ejercicio y el entrenamiento cerebral mejoran la cognición más que las farmacológicas como el modafinilo, el metilfenidato y la cafeína (conocida como PCE).

“Aunque los metanálisis que permiten una comparación cuantitativa de efectividad a través de técnicas son deficientes hasta la fecha, podemos concluir que PCE no es más eficaz que el NPCE”, explicaron los científicos Lucius Caviola

y Nadira Faber.

Por un lado, se ha demostrado que los fármacos inteligentes aumentan la atención, la memoria de trabajo, la velocidad de procesamiento y la vigilia, entre otros efectos positivos. Por lo general trabajan influyendo en los niveles de neurotransmisores como serotonina, dopamina y noradrenalina en tu cerebro.

Por otra parte:

- Los buenos hábitos de sueño parecen mejorar la memoria, la creatividad y la velocidad de resolución de problemas. Incluso una siesta de seis minutos ayuda.

- El ejercicio agudo (es decir, episodios breves de entrenamiento de alta intensidad) se ha relacionado con una mayor motivación y mejoras en la memoria y la velocidad del aprendizaje, con efectos que duran hasta 48 horas después. El ejercicio regular se ha relacionado con mejoras en el flujo sanguíneo y la conectividad de partes importantes del cerebro, así como una mejor memoria, atención, funciones ejecutivas, velocidad de procesamiento y rendimiento académico.

- Se ha demostrado que los programas de entrenamiento computarizado específicamente diseñados aumentan la memoria, la atención, la velocidad de procesamiento visual y la función ejecutiva, con efectos que duran hasta 3 meses. Algunos desafíos mentales como jugar Tetris hasta aprender otro idioma tienen efectos similares.

Todos estos potenciadores cognitivos, tienen algunos efectos moderadamente beneficiosos, es decir, pueden ayudar en algunas situaciones pero no te convertirán en Einstein. Y los métodos naturales parecen funcionar tan bien como el farmacológico.

Los medicamentos inteligentes también tienen desventajas que no se encuentran en los medicamentos naturales. Aparte de varios posibles riesgos potenciales para la salud. Por

ejemplo: Modafinil se ha relacionado con la creatividad deteriorada, el pensamiento flexible y el exceso de confianza en el juicio.

En otras palabras, el sueño, el ejercicio y el entrenamiento pueden ser todo lo que necesitas.

Fuente: muyinteresante.