



El cerebro que cura

Álvaro Pascual - Leone
Álvaro Fernández Ibáñez
David Bartrés - Faz

Descubre la mejor forma de mantener un cerebro sano como fuente de salud

ISBN: Álvaro Pascual-Leone, Álvaro Fernández Ibáñez, David Bartrés-Faz
Páginas: 231
Precio: 20,00 €
Colección: Actual
Formato: Tapa blanda con solapas
Año de publicación: 2019

Para tener una vida plena y feliz, lo más importante es tener un cerebro sano. Esta es la premisa que defienden los autores: cómo una mente sana puede dar lugar a un cuerpo igualmente saludable.

A través de sus estudios e investigaciones, los autores pretenden demostrar que llevar a cabo un patrón concreto de actividad cerebral, nos permite resistir mejor las enfermedades y puede incluso ayudarnos a vivir más.

En *El cerebro que cura*, nos enseñan por qué este órgano tan importante nos ayuda a mantenernos sanos y qué podemos hacer para conseguir que funcione a pleno rendimiento. La nutrición, el sueño, el ejercicio o la socialización son parte de los pilares fundamentales para lograr una mente, un cuerpo y un alma más sanos.

EXTRACTOS DEL LIBRO

«Robert Waldinger, el actual director del estudio y profesor de psiquiatría en la Escuela de Medicina de Harvard, destaca que uno de los hallazgos más importantes es que nuestras relaciones más cercanas tienen una poderosísima influencia sobre nuestra salud mental. Aquellos que estaban más satisfechos con sus relaciones personales a los cincuenta años son los más sanos a los ochenta. Además, aquellos que mantienen un matrimonio estable a los ochenta sufren menos por sus enfermedades y tienen menos dolor físico. Las relaciones cercanas son más importantes para la felicidad y para la salud que riquezas o fama y tienen un valor predictivo mayor sobre la salud que la clase social, la inteligencia o los genes. Los solitarios, los que no se sienten apoyados y arropados por sus parejas, familias y amigos, sufren más y se mueren más pronto. **La soledad es más peligrosa para la salud que el alcoholismo o fumar.** La soledad mata. Atender a nuestro

cuerpo - como decía Juvenal - es importante, pero atender a nuestras relaciones lo es más aún. Si quieres cuidar de tu salud, cuida tus relaciones con tu pareja, con tus hijos, con tus familiares y amigos».

«Nuestro cerebro mantiene una relación continua y estrecha con todos los órganos de nuestro cuerpo y tiene la capacidad o la propiedad intrínseca de ser una fuente de salud. **Nuestro cerebro puede curarnos.** Lo que tenemos que hacer es aprender a utilizarlos sistemáticamente para poder beneficiarnos de ello. **Pero es también un arma de doble filo, ya que nuestro cerebro puede asimismo causarnos enfermedades**».

«Durante siglos, el foco de la investigación médica ha sido intentar entender cómo y por qué nos ponemos enfermos. Sin embargo, **la salud no es simplemente la ausencia de enfermedad.** Es momento de estudiar qué promueve la salud, por qué algunos se mantienen sanos y qué podemos hacer todos los demás para conseguirlo».

«Así pues, **el cerebro** de todos los animales, y también el humano, **es intrínsecamente «plástico», es decir, tiene la propiedad de ser capaz de (o está condenado a) ser cambiante.** No puede funcionar de otra manera. Y un cerebro sano requiere tener la cantidad justa de plasticidad, unos mecanismos de plasticidad adecuados que no induzcan cambios excesivos en respuesta a cualquier influencia, pero que tampoco sean excesivamente resistentes al cambio».

«Un sistema excesivamente plástico es capaz de aprender muy rápido, pero también de olvidar muy rápidamente. No consolida el conocimiento».

«La idea fundamental es que la plasticidad se refiere a una propiedad del sistema nervioso en el cual el funcionamiento de circuitos, redes y neuronas cambia en respuesta a estímulos o a demandas, pero no cambia de golpe. Cede, pero no cede del todo. Se modifica hasta determinado grado y requiere estímulos diversos y repetidos para ser cambiado. Cuando acabes de leer este libro, tu cerebro será literalmente distinto, pero tu cerebro no habrá sido cambiado permanentemente, ni para bien ni para mal. **Solo dedicándonos a una misma cosa repetidamente modificaremos nuestro cerebro de forma duradera.** Por eso es importante elegir bien y dedicar esfuerzo a aquello que queremos convertir en patronos duraderos de conducta y habilidades mantenidas».

La Fundación Institut Guttmann es una entidad privada de iniciativa social, sin ánimo de lucro, aconfesional, impulsada por la sociedad civil catalana, y un eficaz ejemplo de la cooperación público-privada. El Institut Guttmann es un hospital especializado en el **tratamiento medicoquirúrgico y la rehabilitación integral de las personas** (adultos, jóvenes y niños) **con lesión medular, daño cerebral adquirido u otra discapacidad de origen neurológico.** Su objetivo fundamental es proporcionar una atención especializada, integral, continuada, personalizada y con el más alto nivel humano, científico y técnico.

Barcelona Brain Health Initiative (BBHI) es un estudio de investigación promovido por el Institut Guttmann con el apoyo de la Obra Social “la Caixa” que pretende descubrir **qué podemos hacer para mantener nuestro cerebro sano a medida que envejecemos.**

AUTORES

Álvaro Pascual-Leone es catedrático de Neurología y decano asociado de Ciencia Clínica y Traslacional de la Facultad de Medicina de **Harvard University**. Dirige la División de Neurología del Comportamiento y el Centro *Berenson-Allen* de Estimulación Cerebral No Invasiva en el hospital *Beth Israel Deaconess* en Boston. Es director científico de Barcelona Brain Health Initiative. Thomson Reuters lo designó «World’s Most Influential Scientific Mind». Es miembro electo de la Real Academia Nacional de Farmacia.



Álvaro Fernández Ibáñez fundó y lidera *Sharp Brains*, organización basada en Estados Unidos que investiga cómo mejorar la salud a través de la ciencia del cerebro y la innovación. En 2012 fue reconocido como Joven Líder Global por el Foro Económico Mundial. Tiene un MBA y es Máster en Educación por la *Stanford University* y una licenciatura en Economía por la Universidad de Deusto.

David Bartrés-Faz es doctor en Psicología por la **Universitat de Barcelona** y profesor de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la misma universidad. Ha realizado estancias de investigación posdoctorales en el *Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale* (Inserm), por la que obtuvo un contrato de investigación «Ramón y Cajal», y en el *Berenson-Allen Center for Noninvasive Brain Stimulation* de *Harvard University*, dirigido por el profesor Pascual-Leone.



Para una posible entrevista con los autores del libro, no dudes en contactar.

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - bibiana@ripol.es



El libro se presenta el martes, 19 de febrero a las 18 h. en el nuevo centro Guttmann de Barcelona (C/ Garcilaso, 57)