

BOOK REVIEWS

■ El cerebro que cura

Álvaro Pascual-Leone, Álvaro Fernández Ibáñez
y David Bartrés-Faz
Plataforma Editorial, 2019

El cerebro que cura pretende explicar el impacto positivo que genera el tener un cerebro sano sobre la salud general, ofreciendo una serie de hábitos o buenas prácticas encaminadas a mejorar nuestra calidad de vida. A pesar de que todo ello se encuentra sustentado con diversas y complejas aportaciones científicas, los autores huyen del lenguaje propio de este campo y adoptan un estilo completamente divulgativo, con el objeto de acercar el conocimiento científico a la sociedad. Su claridad, sencillez y cercanía —dadas las anécdotas y metáforas que acompañan la descripción de ciertos conceptos— permite una lectura muy amena y atrayente que logra captar nuestra atención. El Dr. Álvaro Pascual-Leone, autor principal, es

catedrático de Neurología y decano asociado de Ciencia Clínica y Traslacional de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, en Boston, Massachusetts. Además, dirige la División de Neurología del Comportamiento y el Centro Berenson-Allen para la estimulación cerebral no invasiva en el Centro Médico Beth Israel Deaconess. La redacción del libro cuenta con la colaboración del Dr. Álvaro Fernández Ibáñez, economista y analista de nuevas tendencias, así como fundador de Sharp-Brains, una organización encaminada a investigar cómo mejorar la salud a través de la ciencia del cerebro y la tecnología, y con las aportaciones de David Bartrés Faz, profesor de Psicología de la Facultad de Medicina en la Universidad de Barcelona e investigador principal del Barcelona Brain Health Initiative, siendo este último un proyecto de investigación que persigue comprender cómo se puede mantener la salud de nuestro cerebro. Dado que los tres autores son especialistas en distintas ramas de conocimiento, tales como la Neurociencia, la Economía y la Psicología, se ofrece un enfoque multidisciplinar muy interesante en el abordaje de un tópico tan complejo como



es la relación entre nuestra actividad cerebral y la promoción de la salud. Para ello, se atiende a la interacción existente entre los tres sistemas principales de nuestro organismo, es decir, entre el sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema inmunitario, y cómo la comunicación de los mismos es clave para comprender el rol protector que otorga tener un cerebro sano frente a la enfermedad tanto física como mental.

Empleando un lenguaje fácil e informal, pero al mismo tiempo manejando una información rigurosa, se comienza planteando y aclarando conceptos que subyacen al funcionamiento de nuestro cerebro, destacando la relevancia de la actividad cerebral en la modulación de los distintos órganos de nuestro cuerpo, y cómo el tener un cerebro sano, en última instancia, puede dar lugar a un cuerpo saludable. Los autores se focalizan principalmente en la neuroplasticidad, es decir, en la propiedad intrínseca del cerebro de adaptarse y modificarse en función de la experiencia, ámbito en el que el Dr. Pascual-Leone se sitúa como experto y referente mundial, dado que su principal propósito investigador es emplear metodologías no invasivas de estimulación cerebral para modificar la capacidad plástica de circuitos que presenten anomalías, y, por lo tanto, mantener nuestros recursos cognitivos reduciendo al máximo el riesgo de demencias, así como minimizar el efecto deletéreo de ciertos trastornos. Además, nos ponen numerosos ejemplos para que comprendamos la gran capacidad plástica de nuestro cerebro y los beneficios de la misma, enfatizando en que el propósito que debemos perseguir no es tener un cerebro lo más joven posible, atendiendo a la creencia general que pueda existir, sino uno que sea capaz de responder a las demandas cognitivas que acontecen a cada edad. En este sentido, nos animan a promover un estado de salud general, aportando una idea de cambio que ha de ser independiente de la etapa vital en la que se encuentre la persona.

Promover las buenas prácticas encaminadas a mejorar nuestra salud cerebral es el objetivo de la segunda parte del libro. Así, defienden que la *salutogénesis*, es decir, los factores comportamentales y cognitivos que promueven la salud modulando las interacciones entre el sistema nervioso y los sistemas endocrino e inmunológico, nos pueden ayudar a alcanzar una salud cerebral óptima. En esta línea, y con la finalidad de que adoptemos un rol activo, los autores exponen algunos pilares básicos que nos pueden ayudar a alcanzar un patrón de actividad cerebral saludable, facilitando una serie de recomendaciones que se basan en investigaciones científicas contrastadas. Entre ellas, destacan la importancia de una alimentación adecuada, aconsejando introducir una serie de alimentos, así como reducir o eliminar aquellos que pueden alterar nuestra capacidad cognitiva, advirtiendo asimismo de la falta de evidencia científica de los beneficios que algunos suplementos alimenticios claman tener, señalando, por lo tanto, la necesidad de ser cautelosos en su consumo. También nos ayudan a entender el

beneficio que conlleva gozar de un buen descanso diario, así como el realizar ejercicio físico de manera regular, puntualizando cuestiones que, a mi juicio, suelen ser confusas para la sociedad actual, como, por ejemplo, la cantidad y tipo de ejercicio físico recomendado, rompiendo de esta manera falsas creencias. De manera similar, los autores resaltan la relación entre el entrenamiento cognitivo y la neuroplasticidad, indicando que dicho entrenamiento no es una píldora mágica, y que existe una falta de certeza y precisión en la idea popular de incrementar la actividad cerebral al realizar —juegos cognitivos—, destacando que lo que nos permite un mayor aprovechamiento es elegir tareas que nos aporten un alto grado de novedad, variedad y desafío intelectual. Los autores ponen de igual manera el foco de atención en la socialización, algo que no es común en los libros de divulgación científica, argumentando que poseer fuertes vínculos sociales también tiene un impacto positivo en nuestro sistema nervioso, y, por ende, en nuestro sistema inmune, pudiendo entonces actuar como un factor *salutogénico*. Finalmente, destacan la repercusión que presenta el tener un sentido o razón de ser en la resiliencia, es decir, en la capacidad individual que tenemos de adaptarnos ante circunstancias adversas, indicando de una manera muy elegante los beneficios que aportan los tratamientos psicológicos en determinadas circunstancias.

Por último, se aborda el tema de la investigación científica actual, y de algunos de sus problemas metodológicos, poniendo de relieve la necesidad de seguir ahondando en el conocimiento científico. Desde una perspectiva crítica, los autores declaran que muchos de los estudios acerca de los factores que influyen en el bienestar cerebral se basan en observaciones que, si bien es cierto aportan conocimiento válido al campo, muestran algunas limitaciones que son intrínsecas a su metodología, tales como pueden ser

los sesgos poblacionales o la falta de causalidad. En consecuencia, nos ponen de manifiesto la relevancia de los estudios experimentales, en los que tiene lugar una manipulación de las variables, tanto en población humana como en modelos de investigación animal, siendo estos últimos los que logran un control más exhaustivo de las condiciones experimentales.

De manera general podemos concluir que *El cerebro que cura* es una obra de divulgación que logra explicar, empleando un lenguaje claro y sencillo e informando de manera objetiva, un concepto tan complejo como es el funcionamiento de nuestro cerebro. Ofrece una idea positiva de cambio, incentivándonos a modificar nuestros hábitos de vida, cuando estos no sean saludables, proporcionando múltiples herramientas para la mejora. Además, enfatizan que no somos esclavos de nuestros genes, y que podemos adoptar un rol activo en el modelaje de nuestra función y estructura cerebral, independientemente de la etapa vital en la que nos encontremos. Si bien es cierto que en ocasiones existe cierta reiteración de algunos mensajes, ello revela el enfoque divulgativo que los autores quieren transmitir, dando lugar a una lectura muy entretenida y de fácil seguimiento que, gracias al destacable entusiasmo que transmite, consigue hacernos partícipes y avivar nuestro interés en la búsqueda de un estilo de vida que nos ayude a mantener una buena salud de nuestra función cerebral, y, por ende, a aproximarnos a una existencia plena y feliz.

Revisado por:

Candela Zorzo

Departamento de Psicología

Universidad de Oviedo

Instituto de Neurociencias del Principado de Asturias (INEUROPA)