

AUGMENTA LA TEVA RESERVA COGNITIVA

Diversos estudis han demostrat com la **reserva cognitiva** és un factor que ajuda a protegir el cervell de l'agressivitat dels canvis neurobioquímics que poden provocar una demència. Una bona reserva cognitiva pot ajudar a resistir durant més temps la carga biològica que afecta el cervell en la Malaltia d'Alzheimer.

La reserva cognitiva fa referència a l'habilitat de tolerar els canvis relacionats amb l'edat en les estructures cerebrals sense presentar símptomes clínics. Permet al cervell envellir millor, retardar l'aparició de malalties cerebrals o aconseguir que avancin de forma més lenta.

La base biològica de la reserva cognitiva es troba en la capacitat del cervell per crear noves connexions entre neurones. De fet, no es desenvolupa, sinó que, literalment, es construeix; cada vegada que aprenem quelcom estem creant noves connexions neuronals, és a dir, sinapsis. Per tant, viatjar, estudiar, aprendre un idioma...ens pot ajudar a fomentar aquesta reserva cognitiva.

Davant aquests coneixements, ens podem preguntar; **com puc exercitar la ment per ajudar a augmentar aquesta reserva cognitiva i prevenir la pèrdua de memòria?** La manera més eficaç és mantenir la ment activa en les activitats quotidianes i aprendre coses noves. Per tant, és important buscar una activitat cognitiva que ens motivi i, alhora, sigui un repte per nosaltres. Per una bona elecció, és primordial que la que triïs compleixi els **següents principis**:

- La *novetat*: això és primordial, ja que obliga al cervell a crear noves connexions que permetin assimilar els nous conceptes.
- La importància o *significat* que tingui per tu a la teva vida, ja que ajudarà a que ho recordis millor.
- La *dificultat*; com més difícil o complexa sigui la tasca un major nombre de neurones es veuran implicades en l'aprenentatge i, conseqüentment, es formaran un major nombre de sinapsis.

Així doncs, una bona recomanació per augmentar la reserva cognitiva és que busquis activitats que reuneixin aquestes tres característiques. Aquesta pot ser aprendre un nou idioma, un nou esport, començar una col·lecció, escriure relats, o aprendre a tocar un instrument. Intenta innovar en el teu dia a dia, provant receptes noves, canviar el tipus de llibre que llegeixes o variar de restaurant. Fomenta la teva curiositat; obre els ulls al món que et rodeja, als interessos dels teus amics, a les coses que no entens i profunditza en tots aquests camps tant com puguis. Llegeix molts llibres, ja que t'ajudarà a desenvolupar el llenguatge, la imaginació i viure noves experiències a través dels personatges.

Sigui el que sigui el que et motivi, porta-ho al terreny de l'aprenentatge i viu-ho com un repte que has de superar dia a dia. No només reforçaràs les connexions del teu cervell, sinó que donaràs un major sentit a la teva vida.