

EL CEREBRO DESPUÉS DE LOS CINCUENTA

El Dr. Juan Hitzig es autor del libro "Cincuenta y tantos" Cuerpo y mente en forma aunque el tiempo siga pasando. En la página de Gerontología de la Universidad Maimónides se lee: No hay duda de que el ser humano vive cada vez más. ¿Cómo hacer para que esta longevidad no sea una acumulación de dolencias y enfermedades, sino una etapa vital, plena de experiencias y desarrollo personal?

Las ideas centrales de este libro se basan en investigaciones que demuestran que alrededor de los cincuenta años se encuentra el Punto de Inflexión Biológica que define en qué forma envejeceremos. Profesor de la Universidad Maimónides y reconocido gerontólogo dedicado a estudiar las causas de la longevidad saludable sostiene con humor que:

"El cerebro es un 'músculo' fácil de engañar; si sonríes cree que estás contenta y te hace sentir mejor".

Explica que el pensamiento es un evento energético que transcurre en una realidad intangible pero que rápidamente se transforma en emoción (del griego emotion, movimiento), un movimiento de neuroquímica y hormonas que cuando es negativo hace colapsar a nuestro organismo físico en forma de malestar, enfermedades e incluso de muerte.

Con los años, el Dr. Hitzig ha desarrollado un alfabeto emocional que conviene memorizar.

Las conductas con R:

Resentimiento,

Rabia,

Reproche,

Rencor,

Rechazo,

Resistencia,

Represión.....

Son generadoras de cortisol, una potente hormona del estrés, cuya presencia prolongada en sangre es letal para las células arteriales ya que aumenta el riesgo de adquirir enfermedades cardio-cerebro-vasculares.

Las conductas R generan actitudes D:

Depresión,

Desánimo,

Desesperación,

Desolación.

En cambio, las conductas con S:

Serenidad,

Silencio,

Sabiduría,

Sabor,

Sexo,

Sueño,

Sonrisa,

Sociabilidad,

Sedación.....

Son motorizadoras de Serotonina, una hormona generadora de tranquilidad que mejora la calidad de vida, aleja la enfermedad y retarda la velocidad del envejecimiento celular.

Las conductas S generan actitudes A:

Animo,

Aprecio,

Amor,

Amistad,

Acercamiento.

Fíjate que así nos enteramos de que lo que siempre se llamó "hacerse mala sangre" no es más que un exceso de cortisol y una falta de serotonina en la sangre.

Algunas reflexiones más del Dr. Hitzig:

- Presta atención a tus PENSAMIENTOS pues se harán PALABRAS.
- Presta atención a tus PALABRAS pues se harán ACTITUDES.
- Presta atención a tus ACTITUDES porque se harán CONDUCTAS.
- Presta atención a tus CONDUCTAS porque se harán CHARACTER.

- Presta atención a tu **CARACTER** porque se hará **BIOLOGIA**.

Practiquemos.

Hace muchos años el poeta Rabindranath Tagore decía:

"Si tiene remedio, ¿de qué te quejas? Y si no tiene remedio, ¿de qué te quejas?"

Podría servirnos para aprender a dejar las quejas y los pensamientos negativos de lado y buscar en cada situación el aspecto positivo ya que hasta la peor de ellas lo tiene. De esa forma nos inundaría la **SEROTONINA** con todas sus eses, la sonrisa se nos grabaría en las mejillas y todo ello nos ayudaría a vivir mucho mejor ese montón de años que la ciencia nos ha agregado. Porque, olvidaba escribirlo, el Dr. Hitzig ha comprobado con sus investigaciones que quienes envejecen bien son las personas **ACTIVAS, SOCIABLES Y SONRIENTES**. No las rezongonas, malhumoradas y avinagradas (que nadie quiere tener cerca).

Empecemos hoy practicando las eses frente al espejo para mejorar nuestro humor y cuidar nuestra salud.

¿Estás de acuerdo con el alfabeto emocional? ¿Qué abunda más en tu vida, R o S?

Suena lógico ¿verdad?

Finalmente todo es cuestión de actitud.