

# POTENCIA MENTAL

Cómo mejorar la memoria  
y reforzar la agilidad de tu mente

James Gormley  
&  
Sharie Lieberman



**Colección:** Guías Prácticas de Salud, Nutrifarmacia y Medicina Natural  
www.guiasbrevesdesalud.com

**Título:** Potencia mental

**Subtítulo:** Cómo mejorar la memoria y reforzar la agilidad de tu mente

**Autor:** © James Gormley & Sharie Lieberman

**Traducción:** Carlos G. Wernicke

Copyright de la presente edición: © 2007 Ediciones Nowtilus, S.L.  
Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 Madrid  
www.nowtilus.com

**Editor:** Santos Rodríguez

**Coordinador editorial:** José Luis Torres Vitolas

**Diseño y realización de cubiertas:** Carlos Peydró

**Maquetación:** JLTV

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece pena de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

**ISBN-13:** 978-84-9763-404/3

Nkdtq"grgevt»pleq<† tlo gtc"gf kék»p"

# ÍNDICE

|   |     |
|---|-----|
| INTRODUCCIÓN .....  | 9   |
| 1. SUPLEMENTOS PARA EL CEREBRO .....                      | 17  |
| 2. VITAMINAS ANTIOXIDANTES .....                          | 29  |
| 3. LAS VITAMINAS B .....                                  | 55  |
| 4. EL ÁCIDO ALFA LIPOICO Y LA<br>ACETIL-L-CARNITINA ..... | 71  |
| 5. LAS HIERBAS .....                                      | 85  |
| 6. SUPLEMENTOS ESPECIALES .....                           | 103 |
| 7. ENTRENAMIENTO CEREBRAL .....                           | 115 |
| 8. ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA .....                         | 133 |

|  |     |
|--|-----|
| 9.LOS SUPLEMENTOS PARA EL CEREBRO      |     |
| CORRECTOS . . . . .                    | 153 |
| CONCLUSIÓN . . . . .                   | 159 |
| ÍNDICE ANALÍTICO . . . . .             | 165 |
| NUTRIFARMACIAS <i>ONLINE</i> . . . . . | 173 |

# INTRODUCCIÓN

**M**emoria. Concentración. Alerta mental. Probablemente sea una buena apuesta intentar que estos marcadores de salud mental se encuentren en su máximo rendimiento. Veamos qué son la cognición y la memoria, y por qué muchos de nosotros estamos hoy en día tan profundamente preocupados por el funcionamiento de nuestro cerebro.

No podemos hablar de la memoria sin hacerlo antes de la cognición, así que, ¿qué es la cognición? El *Stedman's Medical Dictionary* (Diccionario Médico Stedman) la describe como un “*término genérico referente a la cualidad de conocer, lo que incluye la percepción, el reconocimiento, la formulación de conceptos, el juicio, el otorgamiento de sentido, el razonamiento y la imaginación*”. Además, en 1999 el cirujano general de EE.UU. escribió que la cognición comprende “*la inteligencia, el lenguaje, el aprendizaje y la memoria*”. Se trata,

como se ve, de un vasto campo de operaciones que depende enormemente de una nutrición apropiada.

Algunos expertos consideran que en la actualidad nuestro encéfalo\* se encuentra bajo demasiada presión. Muchos estarán de acuerdo en que nos hemos trasladado, más allá de la era de la información, a lo que podríamos denominar la edad de la sobrecarga informativa. Se cree que nuestro procesamiento cognitivo, y quizás incluso nuestra capacidad de almacenamiento de memoria, se sobrecargan con el paso de la edad. De hecho, en un número de la revista *Medical Hypotheses* del año 2000, el investigador británico Robin Clarke sugirió que la saturación actual de información supera nuestra capacidad de almacenamiento mnémico (de la memoria) de largo plazo, lo que a su vez ayuda a la aparición de la demencia senil y la enfermedad de Alzheimer, asociadas con el envejecimiento.

Existen pocas dudas de que todos nosotros, en un grado u otro, nos sentimos bombardeados por correos electrónicos, tanto por temas laborales

---

\* Cerebro y encéfalo: en español es común confundir ambos términos, aunque el primero es el que se utiliza más habitualmente. Sin embargo, no se trata de lo mismo; el encéfalo lo conforma toda la masa nerviosa que descansa en el cráneo, es decir, el sistema nervioso central completo, a excepción de la médula espinal. Por consiguiente, comprende el órgano denominado cerebro, su parte anterosuperior constituida por los dos hemisferios. Por comodidad, los hemos hecho sinónimos y decimos suplementos para el cerebro, cuando en verdad deberían ser para el encéfalo (N. del T.)

como personales, la publicidad de Internet, faxes, revistas, informativos de 24 horas, *paggers* digitales, publicidad telefónica e incluso por las citas programadas por los niños para compartir juegos de ordenador después de la escuela.

Si bien este libro no necesariamente nos ayudará a simplificar nuestras vidas, sí colaborará en que sepamos más cosas sobre los suplementos reforzadores del cerebro, que presentan una sólida fundamentación en la ciencia de la nutrición.

Y es que, en verdad, la nutrición es la llave maestra del funcionamiento cerebral. Una nutrición inadecuada oprime aún más nuestra mente y es esta misma la que puede ayudarnos a enfrentarnos mentalmente a todas las demandas que nos propone la sociedad de la sobrecarga informativa. Señala el cirujano general de EE.UU.: “Se acumulan evidencias provenientes de las investigaciones en seres humanos y animales que hallan que el estilo de vida (incluida la dieta) modifica el riesgo genético al ejercer influencia sobre la manera en que envejecemos”.

Con el paso del tiempo, la nutrición adquiere una importancia mucho más notable. De hecho, el encéfalo es completamente dependiente de la glucosa obtenida a partir de formas complejas de los alimentos que ingerimos, dice la Dra. Mary McGrane en un capítulo que escribió en el año 2000 en el sobresaliente manual *Biochemical and Physiological Aspects of Human Nutrition*

(Aspectos bioquímicos y fisiológicos de la nutrición humana).

La cognición es sensible a una amplia variedad de factores nutricionales. Como describimos en este libro, la moderna ciencia de la nutrición está descubriendo que podemos mejorar la efectividad de nuestras potencialidades mentales, incluso poderosamente, por medio de un amplio abanico de nutrientes y suplementos, entre ellos antioxidantes, hierbas, grasas y otros suplementos dietéticos para conseguir diferentes objetivos.

¿Qué nos lleva a escribir un libro acerca de los suplementos reforzadores de la memoria? Pues que durante años ambos hemos sido unos apasionados informadores de los experimentos nutricionales destinados a alcanzar y mantener una salud óptima (o la mejor posible). James Gormley (JG) es periodista especializado en temas de salud y nutrición y ha recibido premios por su trabajo realizado al respecto; fue editor jefe de la revista *Better Nutrition* entre 1995 y 2002, y autor en 1999 de un libro referido a un nutriente reforzador cerebral: *DHA, A Good Fat (DHA, una buena grasa)*. Por su parte, la Dra. Shari Lieberman (SL) ejerce en su práctica privada como renombrada nutricionista y es autora de los notables éxitos de venta en temas de salud *The Real Vitamin and Mineral Book* (El verdadero libro de las vitaminas y los minerales), publicado en 1997-2003, y *Dare to Lose: 4 Simple Steps to a Better Body* (Atrévete

*a perder: 4 simples pasos hacia un cuerpo mejor*), de 2003. Ninguno de nosotros ha aceptado jamás el dogma convencional del *stablishment* médico, que asegura que cuerpo y mente se someten a un deterioro inexorable después de los 30 años de edad. No admitimos esa idea.

Uno de los principales problemas que observamos entre los pacientes de más de 40 años afecta a la memoria, y cuando las personas comienzan a darse cuenta de los cambios que experimentan, les invade el terror. Este tema de la memoria ha sido el asunto central de muchas de las cartas que hemos recibido de los lectores.

Sin embargo, no hay razón para que cunda el pánico. La buena noticia es que la ciencia ha demostrado que un tratamiento con suplementos nutricionales bien diseñado, junto con una dieta sana y un buen programa de ejercicios, refuerza significativamente el rendimiento del encéfalo y de la memoria.

Nuestro libro ofrece un tratamiento que se centra en la mejora de todas las áreas que componen la cognición, entre ellas la memoria. Sabemos que si se aborda solo desde un aspecto, no puede adecuarse a todos, de modo que describimos uno por uno todos los suplementos que pueden emplearse, acompañando a una dieta enriquecida y un programa de ejercicios. Los Capítulos del 2 al 4 nos expondrán las investigaciones acerca de cómo los suplementos, en particular los antioxidantes,

pueden ayudar a nutrir la mente (al igual que el cuerpo) y servir como tratamiento contra la oxidación tanto encefálica como del organismo.

Los Capítulos 5 y 6 se centrarán en la poderosa fundamentación científica que se halla detrás de las hierbas y los suplementos especiales, y en cómo estos productos con fines determinados son capaces de proporcionar una notable mejoría de las funciones cognitivas y de protegernos ante el potencial deterioro mental.

Finalmente, los Capítulos del 7 al 9 ofrecerán la explicación de muchas investigaciones, a saber, un programa holístico\* dietético, ejercicios y suplementos basados tanto en las promesas de la ciencia de primer nivel como en la sabiduría popular. Comenzaremos viendo por qué fortificar nuestras defensas antioxidantes ayudará al cuerpo a resistir la oxidación. Nuestro tratamiento responsable del refuerzo de la memoria ofrece una esperanza real y no palabras vanas a todos quienes nos lean y a sus seres queridos, en definitiva, a todos aquellos que consideren que podrían estar experimentando una leve o moderada disminución de su

---

\* Calidad global, entero. El sistema global presenta características que no pueden explicarse por la suma de cada uno de sus componentes, y es que los beneficios que se obtienen a partir de un sistema no pueden conseguirse a partir de la sola suma de sus partes. Esta forma de ver las cosas recibe el nombre de holismo (N. del T).

capacidad mental, una concentración entorpecida o una reducida efectividad de la memoria.

No se encontrarán aquí varitas mágicas ni dietas de difícil acatamiento. La *Guía de los suplementos cerebrales* simplemente nos brindará lo que esperamos sea el mejor, más conciso y práctico asesoramiento sobre los suplementos reforzadores de la memoria, que es posible encontrar en cualquier lugar.



## SUPLEMENTOS PARA EL CEREBRO

“¿Dónde dejé mis llaves? ¿A quién tenía que llamar? ¿Qué quise decir con esta nota llena de garabatos?”

Todos nosotros hemos sufrido lagunas incidentales de este tipo. Al envejecer, estos lapsus de memoria pueden convertirse en algo habitual. De acuerdo con la Dra. Heidi White, profesora adjunta de Medicina Geriátrica del Centro Médico de la Universidad Duke de EE.UU., muchos norteamericanos nacidos después de la Segunda Guerra Mundial (los *baby boomers*) atribuyen informalmente estas lagunas al *avance de los años*.

No obstante, la edad no es el único factor de pérdida de memoria, señala la Dra. White, quien afirma que entre las posibles causas de disminución de la capacidad cognitiva se encuentran el haber tomado determinados medicamentos (tales como los sedantes, que pueden turbar la mente), la

## GEN A POE4

*Cuando una persona posee dos copias de este gen, las posibilidades de desarrollar la enfermedad de Alzheimer antes de los 70 años se incrementan en un 800%.*

depresión (que afecta a la concentración) y las alteraciones de la audición o la visión.

Por otra parte, un estudio llevado a cabo en la Universidad Duke en 165 hombres y mujeres sanos de entre 55 y 85 años sugirió que el gen ApoE4 podría estar vinculado con modificaciones encefálicas más rápidas en relación con el paso de la edad, incluso en aquellos en quienes aún no se ha diagnosticado ninguna patología encefálica.

Murali Doraiswamy, de la Universidad Duke, EE.UU., ha manifestado que “al descubrir la manera en que este particular gen afecta al encéfalo, podríamos ejercer algunos cambios, por ejemplo en la dieta, que nos ayudasen a mantener este órgano en un estado más saludable durante mucho más tiempo”.

## LOS NACIDOS DESPUÉS DE LA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL Y LA BATALLA POR LA MENTE

Mantener la salud encefálica por más tiempo constituye un objetivo para muchos de nosotros, en especial, aquellas personas que en el momento de escribirse estas páginas tienen entre 40 y 55 años, es decir, quienes nacieron después de la Segunda Guerra Mundial. Si consideramos que en Estados Unidos cada nueve segundos una de las personas pertenecientes a este grupo cumple 50 años, en 2024 habrá en ese país 115 millones de personas que superen esta edad.

En la actualidad, más de 77 millones de individuos, casi un 30% de la población total de EE.UU., no solo nacieron entre 1946 y 1964, sino que, según demógrafos e investigadores, están muy preocupados por la pérdida de memoria y el envejecimiento de la mente.

De acuerdo con el investigador Dr. Vladimir Badmaev, de Nueva Jersey, EE.UU., la buena memoria es “un activo de la competitiva batalla que se libra en el contexto de nuestras vidas sociales y profesionales”. Una memoria deficiente, por otro lado, se asocia con el envejecimiento y la disminución global de las facultades mentales y la salud física. Una mente sin memoria, agrega Badmaev, conduce a una pérdida dramática y total de la identidad de la persona.



Un fallo severo de memoria es diferente del simple olvido que puede tener una persona ocupada o el estereotipado profesor distraído. El verdadero fallo de memoria se acompaña a menudo de una sensación de baja forma y se describe con frecuencia por experimentar síntomas como falta de claridad mental (confusión), estado de ánimo alterado (como depresión), capacidad mental reducida, problemas de sueño y pérdida global de las energías.

## LOS DRAGONES DE LA MEMORIA

La localización exacta de los centros de la memoria en el encéfalo no constituye un *accidente* darwiniano. Nuestros *procesadores* mnémicos centrales están situados en las partes del encéfalo humano que se desarrollaron más tempranamente en el estadio de la evolución, a las que Carl Sagan denominó dragones del Edén. Estas matrices de memoria se formaron en este lugar con el fin de asegurar la supervivencia humana, tal como sucedió con otras funciones vitales de comando y control inmediatamente contiguas, como son los centros de control sensoriales, tacto, olfato, audición, visión...

Los investigadores han dividido la memoria en declarativa y no declarativa. La declarativa es la que entendemos como tal: recordar a alguien

(un rostro) o algo (dónde pusimos las llaves de nuestro vehículo). Por otra parte, la memoria no declarativa no puede ser evocada directamente (lo que se definiría como recordar) y es la responsable de la memoria de las destrezas de supervivencia más básicas, como los movimientos coordinados, las reacciones de lucha o huida y la memorización mecánica largamente incorporada que se asocia con funciones básicas. Así, en el caso de la enfermedad de Alzheimer, el deterioro de la memoria declarativa es seguido finalmente, en los últimos estadios, por la incapacidad de cuidar de uno mismo, que se relaciona con la pérdida de la memoria no declarativa.

## EL DESGASTE NATURAL Y EL ELEGANTE ENVEJECIMIENTO DEL ENCÉFALO

Los suplementos reforzadores de la memoria y las estrategias en las que nos centraremos en este libro afectarán a la memoria del tipo declarativo, que típicamente se asocia con el desgaste normal producido por el envejecimiento y con factores transitorios y crónicos que lo modifican, como la nutrición o la arterioesclerosis. De hecho, la pérdida de la capacidad de adaptación mental, que también se conoce como plasticidad neuronal, puede deberse realmente al deterioro de los componentes físicos del sistema nervioso.

Si bien a lo largo del tiempo se van acumulando desafíos a la memoria que el mismo proceso de envejecer introduce, es bueno saber que el envejecimiento del encéfalo no es del todo malo. En el año 2001, en una conferencia ofrecida en Berlín, Alemania, los investigadores presentaron evidencias de que, con el paso de la edad, las personas hacen un mejor uso de diferentes regiones de sus encéfalos para el procesamiento de la información. La tomografía por emisión de positrones (PET) y otras técnicas muestran que los procesos cognitivos se hacen más complejos a medida que nos hacemos más viejos. De este modo, el encéfalo puede envejecer bien mientras la nutrición sea la mejor posible, teniendo en cuenta las demandas que el organismo le impone y sus requerimientos nutricionales.

## EL CEREBRO, UN ÓRGANO QUE REQUIERE UN GRAN MANTENIMIENTO

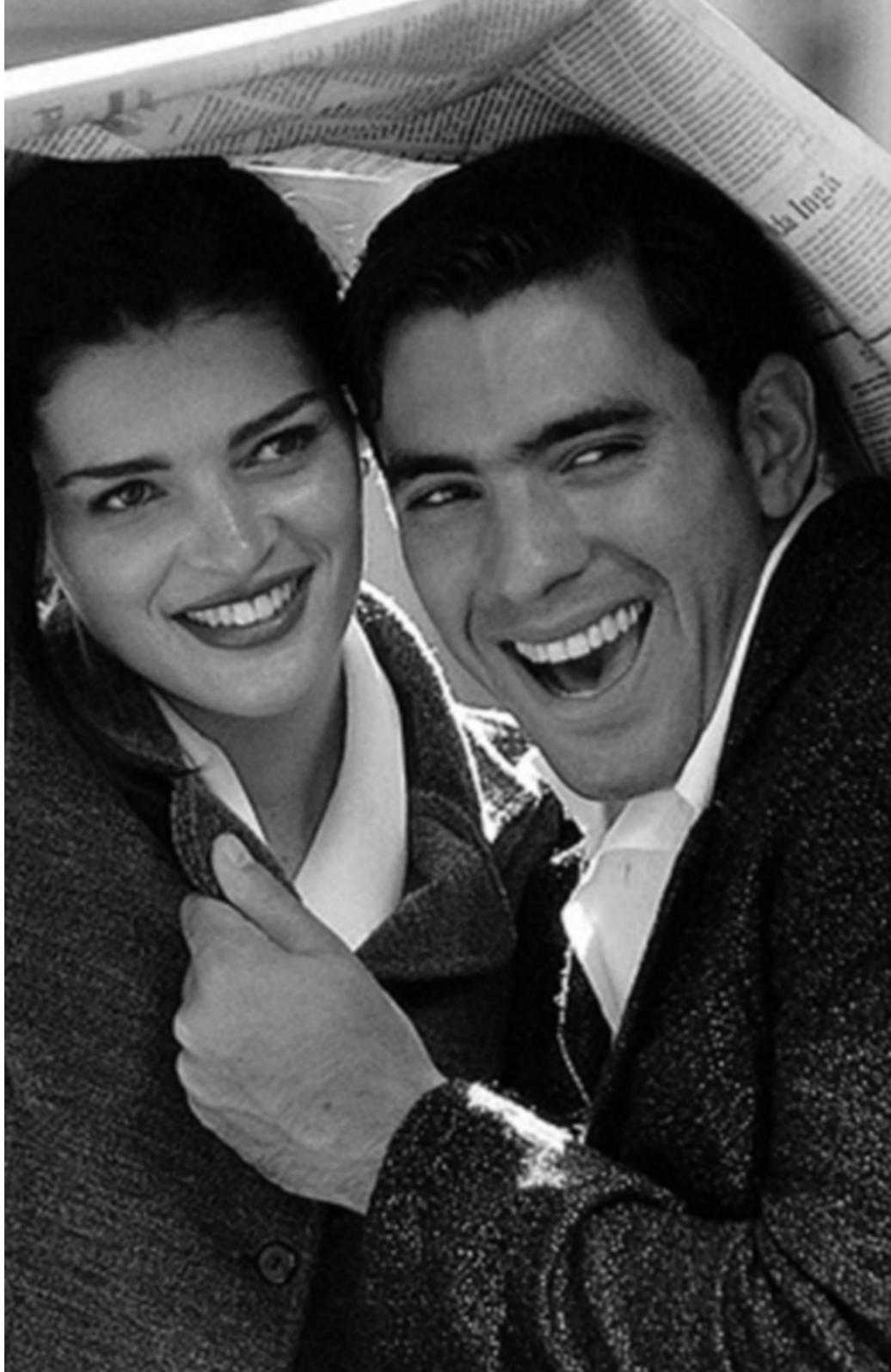
Puesto que el encéfalo (junto con el hígado, los riñones y el corazón) presenta una velocidad de metabolización que es 15-40 veces más rápida que la del tejido muscular en reposo y entre 50 y 100 veces más veloz que la del tejido graso, no debe sorprendernos que los requerimientos de flujo sanguíneo por parte del encéfalo y sus necesidades de aporte de nutrientes sean muy grandes.

De hecho, según exponen Malcolm Watford y Alan G. Goodridge en *Biological and Physiological Aspects of Human Nutrition* (Aspectos biológicos y fisiológicos de la nutrición humana), “el encéfalo debe recibir una constante provisión de combustible”.

Además de optimizar la función cognitiva la energía nutricional, White sugiere que el ejercicio regular, tanto dirigido al cuerpo como a la mente, también es necesario. “Pienso que el sentido común nos diría”, señala, “que es tan importante realizar ejercicios físicos como permanecer activos desde el punto de vista cognitivo”.

Asimismo, son pocas las dudas acerca del papel esencial del ejercicio físico en un programa de refuerzo de la cognición, para que frene el endurecimiento de las arterias (arterioesclerosis), a menudo asociado al envejecimiento, así como la ejercitación mental.

Una de las formas de hacer aerobismo para el cerebro se llama neurobismo. Según el Dr. Lawrence Katz, este se basa en constataciones científicas que muestran que cuando el encéfalo envejece, tiene una tremenda capacidad de reorganizarse y *rebobinarse* a sí mismo. Literalmente, el encéfalo puede establecer nuevas conexiones neurales en sus diferentes estructuras sensoriales, con solo estimular con regularidad nuestros sentidos mediante nuevos olores, nuevos desafíos mentales y nuevas maneras de hacer las cosas



(rutinas), en vez de hacerlo todo mecánicamente y de forma robotizada.

Tomado en conjunto nuestro programa de refuerzo encefálico, este combinará dieta, suplementos y ejercicio en una forma holística, cuyo objetivo es mejorar nuestra calidad mental y, por consiguiente, la calidad de vida.

La actual preocupación generalizada acerca de qué sentido puede tener vivir más años se basa en imágenes de la vida real y de película, que muestran a nuestros ancianos en el peor de los casos como vegetales mentales, que se mantienen a base de drogas, cirugías y estériles protecciones que aportan las instituciones geriátricas y los hospitales.

Como sujetos pertenecientes a la generación nacida después de la Segunda Guerra Mundial, muchos de nosotros queremos eliminar estas oscuras visiones. Rechazamos convertirnos en estos espectros, que se nos presentan con ojos vidriados y dependiendo de apoyos vitales. Por el contrario, imaginamos para nosotros y aquellos a los que amamos un futuro brillante dominado por la buena salud, vigor, energía y calidad mental.

## CALIDAD MENTAL ES IGUAL A CALIDAD DE VIDA

Dado que la calidad mental se encuentra realmente en el núcleo mismo de la calidad de vida, las estrategias con que podríamos mejorar nuestras capacidades y funciones mentales y frenar el deterioro de la memoria y de la cognición en general que se asocia con la edad deberían ser más que bienvenidas, en particular cuando dichas estrategias se toman desde un punto de vista holístico y se apoyan en nutrientes que carecen de los efectos secundarios indeseados que a menudo se asocian a los fármacos de origen sintético.