

CLUB FARO DE VIGO

Tobeña: “El 70% de la lucidez longeva está determinada por la lotería biológica”

El psiquiatra recordó que el cerebro no se mantiene siempre joven, y que la herencia genética es crucial para las demencias ▶ Recomendó ejercicio, mental y físico, y una ingesta moderada

RAFA LÓPEZ = Vigo

“La lotería biológica explica entre el 60 y el 70 por ciento de la lucidez mental a edades avanzadas”. Con esta rotunda conclusión finalizó ayer su conferencia en el Club Faro Adolf Tobeña, catedrático de Psiquiatría en la Universidad Autónoma de Barcelona, que habló de mantener “el cerebro siempre joven” y de preservar nuestras “mentes lúcidas y longevas”. Precisamente inició su alocución admitiendo que el título de la conferencia era “una mentira: el cerebro no se mantiene siempre joven, aunque sí hay mayores que mantienen la mente despierta y alerta en edades avanzadas”.

Tras ser presentado por Eva Fernández, psiquiatra del Complejo Hospitalario Xeral-Ciés, Tobeña (Graus, Huesca, 1950) aludió a varios estudios científicos y casos de la vida real para concluir que, cuando se trata de mantener la lucidez del magín, es más importante la combinación de ciertos ingredientes moleculares en nuestra herencia genética que los factores ambientales, nuestros hábitos de vida.

Recordó, además, que entre los 45 y los 50 años, y sin que curse otro trastorno, perdemos el 3 por ciento de nuestra velocidad intelectual, un porcentaje que alcanza el 8 por ciento a los 65 años. Este declive sostenido, acompañado por una reducción de la masa cerebral, nos resta rapidez mental, pero no incisividad de pensamiento. Para demostrarlo, mostró fotografías del cerebro de Albert Einstein, que estaba atrofiado por causa de la edad, lo que no impedía que pudiese trabajar “al máximo de profundidad de pensamiento” hasta su muerte.

Estudio en gemelos

Para sostener sus afirmaciones, el autor de “Mentes lúcidas y longevas” mostró en una proyección las conclusiones de un estudio realizado con gemelos idénticos. La investigación, llevada a cabo en Suecia y publicada hace 15 años, mostraba resultados prácticamente idénticos en pruebas de lucidez mental en los gemelos mayores de 80 años de la muestra. Los sujetos, del mismo sexo, y que al ser gemelos monocigóticos compartían un 99.99 por ciento de sus genes, mostraban idéntica habilidad a la hora de superar las pruebas, independientemente de sus hábitos vitales.

Al igual que el color de la piel está determinado en un 90% por los genes, y que la tensión arterial está también fijada en un 80% por la herencia, la lu-



Adolf Tobeña y su presentadora, Eva Fernández, psiquiatra del hospital Xeral-Ciés. // Jesús de Arcos



El público llenó el Auditorio do Areal para escuchar la conferencia de Adolf Tobeña. // Jesús de Arcos

cidez intelectual está en un 70% condicionada por los genes, según este estudio publicado en la revista “Science”.

También citó el caso de la escritora irlandesa Iris Murdoch, considerada una de las autoras cumbre de la literatura en lengua inglesa del siglo XX, y a la que devastó el Alzheimer. “Publicó una última novela que era un desastre —relató Tobeña—. Su marido, máximo crítico literario del ‘Time’, dejó que la publicase”. Parecía

imposible que una mujer que había mantenido una enorme exigencia intelectual a lo largo de su vida, lo que en teoría suponía un saludable entrenamiento mental, padeciese un declive tan pronunciado: la otrora maestra del léxico solo era capaz de nombrar cuatro o cinco palabras que empiezan por “p”, cuando lo normal para una persona de su edad era treinta.

¿Qué podemos hacer?

La causa de esta degradación es la acumulación de proteínas degradadas —tóxicas— en el exterior o interior de las neuronas. Partes del cerebro encargadas de procesar nuestros recuerdos

terminan completamente destruidas.

Si la herencia determina nuestra lucidez mental, ¿qué podemos hacer? Adolf Tobeña dejó claro que, lo primero, hay que “encomendarse a la suerte biológica”, y, en segundo lugar, “no hacer daño a la maquinaria sutil y complejísima del cerebro”: dormir bien y evitar tóxicos químicos como el alcohol, la cocaína y la marihuana, drogas que infligen “un daño brutal” a dichos mecanismos.

Fraga, Maragall y otros ejemplos contradictorios

Adolf Tobeña citó ejemplos de personajes públicos para demostrar que no siempre los buenos hábitos, tanto físicos como intelectuales, aseguran una mente lúcida en la última etapa de la vida, y que en ocasiones la “lotería biológica” es tan inexorable como caprichosa.

Uno de los casos más conocidos es el del exalcalde de Barcelona y expresidente de la Generalitat Pasqual Maragall. Animoso, entusiasta y cosmopolita, miembro de una familia burguesa, fue educado en buenas universidades españolas y americanas, hablaba varios idiomas y destacó por desplazarse en bicicleta. Además, era nieto de uno de los más grandes poetas catalanes. Muchas de sus últimas decisiones políticas fueron consideradas erráticas, hasta que en octubre de 2007, a los 66 años, declaró que padecía Alzheimer.

En cambio, el líder sindical Marcelino Camacho, que no tuvo acceso a una gran formación intelectual, sufrió cárcel y tortura y llevó la vida sedentaria propia del sindicalista que se sienta a negociar durante horas, mantuvo una lucidez mental óptima hasta su muerte, ocurrida en 2010, a los 92 años de edad.

Tobeña también citó el caso del recientemente fallecido Manuel Fraga, del cual —señaló— “no era precisamente un dechado de virtudes en cuanto a su conducta alimentaria y ejercitadora”. Sin embargo, mantuvo la lucidez hasta el final de sus días.

Y habló de su padre, en el umbral de los 88 años, que recorre entre 6 y 8 kilómetros de paseo diario, se ejercita en bicicleta estática y juega al dominó, a las cartas y al billar. “En el monte se orienta mejor que yo —aseguró el psiquiatra—, y corrige fechas con una exactitud extraordinaria”.

Para Adolf Tobeña, estos ejemplos demuestran que “algo no cuadra, nos dicen mentiras”, y que “hay gente que se gana la vida haciendo predicas” sobre el ejercicio mental y físico como panaceas.

También recomendó hacer ejercicio moderado y regular, sin excesos, “lo que nos podamos permitir por nuestra edad”, y la estimulación cognitiva: jugar a las cartas o al dominó con los

“Hay que comer un diez por ciento menos de lo que nos pide el cuerpo”

amigos, bailar... Además, aconsejó “comer un diez por ciento menos de la cantidad que nos pide el cuerpo”. Se ha demostrado en animales de laboratorio que una pequeña restricción calórica proporciona, a la larga, mayor salud y longevidad.