

Los estilos de vida afectan de una manera clara a la memoria

Los problemas de salud y el rendimiento cognitivo tienen una relación muy estrecha. Han descubierto que **si estás deprimido, no realizas suficiente ejercicio o tienes la presión arterial alta, es probable que tengas problemas de memoria, incluso si hablamos de una persona joven.**



El estudio ha sido desarrollado por un equipo de investigadores de la Universidad de California en Los Ángeles (EEUU) y describe que **una serie de factores relacionados con el estilo de vida pueden aumentar el riesgo de enfermedades del cerebro** como el Alzheimer o la demencia, así como problemas de memoria en todos los grupos de edad, incluidos los jóvenes a partir de 18 años.

Para su investigación, **los expertos encuestaron a 18.552 personas entre 18 y 99 años** acerca de su memoria, así como cuestiones sobre su estilo de vida y salud. El examen de los datos reveló que **la depresión, el bajo nivel educativo, la inactividad física y la presión arterial alta** fueron los factores que más aumentaban la probabilidad de pérdida de memoria en todos los grupos de edad (un 14% de aumento para los jóvenes,

un 22% para los adultos y un 26% para los mayores).

El trabajo, que ha sido publicado en la revista *Plos One*, concreta que en el caso de los más jóvenes, **el estrés sumado a la multitarea provocada por la tecnología**, podrían tener un mayor impacto en su capacidad de atención, lo que redundará en problemas de concentración para recordar cosas a todos los nivel

“Los problemas de memoria no se deben sólo al paso del tiempo, sino que tienen que ver mucho con la manera en la que cuidamos nuestro cerebro. La cantidad de personas con las que hablamos, los nuevos aprendizajes, la alimentación o el ejercicio físico son más determinantes que los ejercicios de memoria”

Álvaro Bilbao, Neuropsicólogo