



Presentada la primera guía para mejorar la salud y la memoria con base en la neurociencia moderna

- **El libro ha sido escrito por el experto internacional Álvaro Fernández Ibáñez y el neurocientífico Elkhonon Goldberg**
- **La obra busca ayudar al lector a llevar a la práctica la promesa hecha por el científico Santiago Ramón y Cajal de que toda persona puede “convertirse en el escultor de su propio cerebro”**
- **El ‘brain fitness’ (ejercicio mental) es una tendencia al alza en todo el mundo dado el envejecimiento de la población y las demandas del mercado de trabajo**

Miami. 28 de febrero de 2014



La consultora especializada en neurociencia aplicada SharpBrains realiza hoy en Miami el lanzamiento global del libro ‘Como invertir en su cerebro: una guía SharpBrains para mejorar su mente y su vida’”, escrito por el experto internacional Álvaro Fernández Ibáñez y el neurocientífico Elkhonon Goldberg en colaboración con decenas de científicos y expertos en todo el mundo.

El texto, que cuenta con el aval de múltiples asociaciones estadounidenses en su edición en inglés, constituye la primera guía práctica que recorre las últimas tendencias de un campo tan apasionante como el de la ciencia del cerebro y la neuroplasticidad. En este sentido, pretende contribuir a la mejora del rendimiento actual y futuro de nuestro recurso más importante: nuestro cerebro.

Así, en él se abordan cuestiones a menudo desconocidas como el hecho de que cada día se crean miles de neuronas nuevas en el cerebro. También que lo que uno haga, piense y sienta hoy determinará la supervivencia de esas nuevas neuronas, y de las que ya se tenían. El libro incide en lo que el médico español Santiago Ramón y Cajal anticipó décadas antes: que toda persona puede “convertirse en escultor de su propio cerebro”.

“Todos sabemos que debemos invertir en nuestra salud, en nuestra educación, en nuestra carrera profesional o en nuestros planes de ahorro, pero pocos somos conscientes de por qué invertir, y cómo en el cerebro”, explica Fernández Ibáñez. Para llenar ese vacío, “Cómo invertir

en su cerebro” proporciona al lector una guía estimulante y práctica, llena de información contrastada y consejos personalizados con los que mejorar el rendimiento cerebral.

La ciencia del cerebro y el ‘brain fitness’ son tendencias al alza en todo el mundo, tal y como indica Fernández Ibáñez: “no es una moda pasajera sino una tendencia de largo plazo. Al igual que nos importa estar en buena forma física, cada vez más personas en América, Europa y Asia se están enfocando en estar en buena forma mental y este libro busca sentar las bases de ese camino que va a crecer exponencialmente en los próximos años”.

De este modo, Fernández Ibáñez considera que “cada vez vivimos más años y no hay que esperar a tener un problema, como depresión o la Enfermedad de Alzheimer, para hacer algo, hay muchas cosas que podemos hacer antes para rendir mejor en el presente y retrasar problemas en el futuro”.

Una guía para pasar de la teoría a la práctica

“Cómo invertir en su cerebro”, a la venta en el portal Amazon y otras librerías ‘online’ y ‘offline’ en EEUU, España y México, busca, cualquiera que sea el objetivo del lector, pasar de la teoría a la práctica. Para ello, combina un entendimiento general con unas pautas específicas. Así, bien puede servir para aprender a manejar mejor el estrés cotidiano, aumentar su atención y la memoria, demostrar un mejor desempeño en el trabajo o retrasar problemas cognitivos y emocionales.

“Cómo invertir en su cerebro: una guía SharpBrains para mejorar su mente y su vida” es la primera publicación en español de SharpBrains, una organización reconocida a nivel internacional que investiga cómo mejorar la salud, la educación y la formación a través de la ciencia del cerebro y la innovación.

El libro se basa en un análisis objetivo de cientos de estudios científicos publicados en los últimos diez años y en decenas de entrevistas en profundidad con distinguidos científicos. Además “Cómo invertir en su cerebro” refleja las conclusiones de varias cumbres organizadas por SharpBrains desde el año 2010, con centenares de expertos de primer nivel.

Los autores



Álvaro Fernández Ibáñez es el director ejecutivo de SharpBrains. Es un reconocido ponente y experto a nivel internacional, citado por medios como The New York Times, The Wall Street Journal. En marzo de 2012 fue reconocido como un “joven líder global” por el Foro Económico Mundial, un galardón que premia a los líderes menores de 40 años más destacados en todo el mundo. Fernández Ibáñez posee un MBA y un Máster en Educación por la Universidad de Stanford (EEUU), y una Licenciatura en Economía por la Universidad de Deusto (España).



Elkhonon Goldberg, PhD, es un doctor reconocido internacionalmente por su trabajo clínico y de investigación y por escribir y enseñar sobre neurociencia cognitiva y neuropsicología. Profesor clínico del departamento de Neurología en la Escuela de Medicina de la Universidad de Nueva York, el Dr. Goldberg ha escrito libros reconocidos a nivel mundial como “El cerebro ejecutivo:

Lóbulos frontales y mente civilizada” y “La paradoja de la sabiduría: Cómo la mente puede mejorar con la edad”.

11 datos importantes para su salud cerebral

1. Cada día se crean varios miles de neuronas en nuestro cerebro. El ejercicio aeróbico incrementa ese número y el estrés no bien regulado lo disminuye.
2. Nuestros genes no determinan el destino de nuestro cerebro. La neuroplasticidad a lo largo de la vida permite a nuestras acciones y estilo de vida jugar un papel muy importante en cómo evoluciona física y funcionalmente nuestro cerebro con la edad.
3. Debemos pensar más allá de la memoria y la “inteligencia”. Las funciones cerebrales más importantes para el éxito personal y profesional, según una encuesta de SharpBrains, son la capacidad para manejar situaciones estresantes, el poder de concentración para evitar distracciones y ser capaces de reconocer y manejar nuestras emociones.
4. El amplio análisis patrocinado en 2010 por el National Institute of Health (NIH), revisando centenares de estudios científicos hasta la fecha, proporciona un excelente punto de partida para entender qué factores benefician la salud cerebral. Basado en estudios con el mayor rigor, el análisis encontró un efecto beneficioso por parte del ejercicio físico y cognitivo, seguidos por la dieta mediterránea, por encima de cualquier otra intervención, incluidos los fármacos.
5. De todos los tipos de ejercicio físico, es el ejercicio cardiovascular, que hace que el corazón lata más rápidamente, es el que presenta un mayor beneficio cerebral.
6. El cerebro necesita mucha energía. A pesar de suponer sólo alrededor del 2% de la masa corporal, consume un 20% del oxígeno del cuerpo y el 25% de la glucosa. Por eso la nutrición es importante.
7. Lo que importa es la dieta en su conjunto: tomar suplementos vitamínicos no parece reducir el riesgo de deterioro cognitivo o Alzheimer.
8. La única actividad de ocio que ha sido asociada con una disminución de la función cognitiva es ver la televisión. Las actividades pasivas, rutinarias, no desafían al cerebro. Mantener el reto requiere intentar algo nuevo con un nivel significativo de dificultad.
9. La vida misma es el mejor gimnasio para el cerebro si este se utiliza de la manera correcta. Una buena manera de empezar es abordar todo lo que implica novedad, variedad y desafío, que lleva fuera de la rutina. Un ejemplo, la educación bilingüe. También lo son el trabajar como voluntario o la ocupación laboral en sí misma, que puede ayudar a reducir tasas de mortalidad, depresión y el deterioro cognitivo.

10. El entrenamiento mental con mayores garantías, basadas en la investigación actual, consiste en la meditación, la terapia cognitiva, la biorretroalimentación y el entrenamiento cognitivo. Estas técnicas estructuradas para formar diferentes "músculos mentales" incluyen herramientas de software especializadas que se están poniendo en marcha en el entorno 'online'.
11. Del mismo modo que no todos tenemos las mismas necesidades o prioridades a la hora de invertir nuestros ahorros, no todos tenemos las mismas prioridades a la hora de invertir en nuestros cerebros. Las oportunidades de mejora más significativas dependen de nuestro estilo de vida y rendimiento mental a día de hoy. Por eso, 'Cómo invertir en su cerebro' presenta una metodología para pasar de la teoría a la práctica de un modo personalizado.



Fuente: Cómo invertir en su cerebro:
Una guía SharpBrains para mejorar su mente y su vida (Febrero 2014)

Elogios

- “Una lectura estimulante y un reto al mismo tiempo, con información sólida y consejos prácticos para mejorar la salud de nuestro cerebro”. – Kirkus Reviews
- “Una referencia esencial”. – Dr. Walter Jesssen, fundador y editor, Highlight Health
- “Un recurso imprescindible para ayudarnos a entender mejor nuestro cerebro y nuestra mente”. – Susan E. Hoffman, Directora, UC Berkeley Osher Lifelong Learning Institute
- “...el mejor análisis sobre las implicaciones de la neurociencia para el desarrollo personal y profesional”. – Ed Batista, experto en Liderazgo, Escuela Superior de Negocios de la Universidad de Stanford
- “¡Gracias! Este libro está lleno de información de primera clase y de consejos prácticos”. – Dr. Elizabeth Edgerly, jefe de Programas de la Alzheimer’s Association

Datos del libro

Título: Cómo invertir en su cerebro

Subtítulo: Una guía SharpBrains para mejorar su mente y su vida

Características: tapa blanda/ e-book, 260 páginas

Editor: SharpBrains Incorporated

Edición: 1 (28 de Febrero de 2014)

ISBN-13: 978-0982362952

Más información:

<http://sharpbrains.com>

(Haga clic en "En Español")

Contacto prensa:

Gonzalo Prieto

gmpzprieto@sharpbrains.com

Telf: 1.415.318.3467 ext. 3

: