

50
AÑOS
DEL

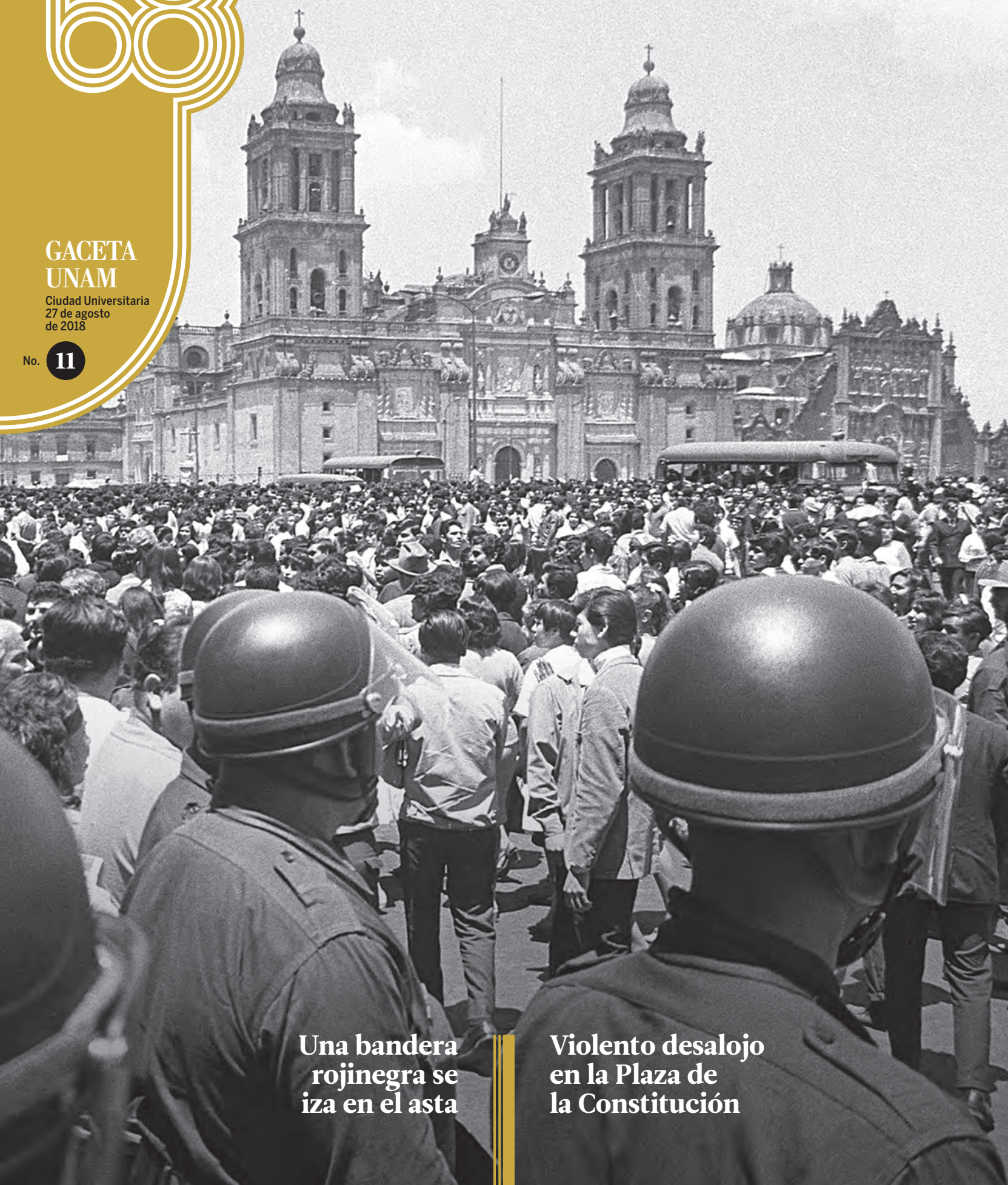
68

**GACETA
UNAM**

Ciudad Universitaria
27 de agosto
de 2018

No. **11**

Marchan 400 mil al Zócalo



**Una bandera
rojinegra se
iza en el asta**

**Violento desalojo
en la Plaza de
la Constitución**

Pescado y vino tinto combaten su deterioro

La memoria elimina información irrelevante

Los alimentos procesados y enlatados, y el consumo excesivo de sal la afectan

Laura Romero

El olvido es la incapacidad de recuperar información previamente adquirida. Se considera una función altamente adaptativa; nunca podremos experimentar de nuevo una experiencia como la que vivimos en el pasado.

En conferencia de medios, Selene Cansino Ortiz del Laboratorio de Neurocognición, de la Facultad de Psicología, expuso que a partir de los 21 años el contexto en que ocurren las cosas, es decir, nuestras experiencias, se olvidan en menos de uno por ciento por año.

Por eso, abundó, recordamos que hicimos un viaje, que conocimos una ciudad determinada, pero no así los lugares que visitamos, las actividades que realizamos, incluso con quien viajamos.

La memoria ejerce un control cognitivo para eliminar la información que le parece irrelevante, y lo hace mediante el olvido. Si recordamos sólo asociaciones o inferencias sobre lo que experimentamos, será información útil para afrontar posteriormente recientes situaciones y adaptarnos a las nuevas circunstancias.

También hay un tipo de olvido voluntario. Muchas veces decidimos, de manera consciente, dejar de pensar en algo traumático para que deje de afectarnos. La memoria es adaptativa, reiteró la especialista.

Cansino Ortiz refirió que en el laboratorio hicieron un estudio, que incluyó una muestra de más de mil 600 personas entre 21 y 80 años de edad, y que consistió en presentar imágenes de objetos comunes. El experimento se dividió en dos partes, una de codifi-

- **A partir de los 21 años el contexto en que ocurren las cosas, es decir, nuestras experiencias, se olvidan en menos de uno por ciento por año.**

cación y otra de recuperación, y se encontró que hay una relación lineal: por cada año que transcurre en la vida de un individuo, se olvida más el contexto espacial en que ocurrieron nuestras experiencias.

¿Por qué se deteriora?

Hay estudios que intentan explicar por qué ocurre el deterioro de la memoria. “Nosotros analizamos la posible influencia de ciertas variables, 120, que incluyen desde hacer ejercicio, la alimentación y las actividades mentales y sociales, entre otras. Al evaluarlas, encontramos que sólo 70 tenían una relación significativa”.

Así, alimentos como el ácido linoleico (omega 6), presente en el pescado, o el vino tinto (fuerte antioxidante), contribuyen a detener el deterioro de la memoria de contexto en función de la edad.

La investigación arrojó resultados contundentes, como que las personas con un nivel de memoria de contexto muy bajo tenían más años de jubilación. “El retiro no es mala idea, pero debe tomarse en cuenta que nuestro cerebro requiere siempre estar activo”, aclaró la experta.

Igualmente, se encontró que la ingesta de alimentos procesados y enlatados, y el consumo de sal tiene un efecto negativo en el deterioro de la memoria a causa de la edad.

Respecto a las vitaminas, como las que comúnmente se venden en farmacias, Selene Cansino dijo que se analizaron todas y ninguna fue efectiva para mejorar la memoria.

Por ello, en términos generales recomendó mantener el cerebro activo: utilizarlo para resolver problemas. “Hoy, por ejemplo, en lugar de hacer una operación matemática, utilizamos la calculadora. Eso es un acto de debilitamiento de la memoria”.

Del uso de dispositivos electrónicos, subrayó que no puede predecirse qué ocurrirá o cómo podrían afectar en el largo plazo a la memoria. “Podrían ser benéficos, porque las estrategias de búsqueda mediante el uso de la computadora, o la coordinación visomotora, son funciones que se desarrollan más, pero no se sabe”.

Por último, dijo que las emociones modulan la memoria. Hicimos un estudio en donde se manipularon de forma precisa las emociones: positivas y negativas, y encontramos que las primeras favorecen más las remembranzas. *g*

