

Aprende a cuidar tu cerebro con el autor que lleva más de 500.000 ejemplares vendidos en Francia

MICHEL CYMES

Mima tu cerebro. Cómo cuidarlo para vivir mejor



Si el cuerpo humano fuera un aeropuerto, el cerebro sería la torre de control. Si el cerebro no funciona bien, la mayoría de las funciones de nuestro organismo podrían acabar colapsando y por consiguiente estrellándonos. Por el contrario, si está a pleno rendimiento, es capaz de obrar milagros.

El funcionamiento del cerebro humano es cada vez menos impenetrable gracias a la gran cantidad de descubrimientos que se han hecho fruto de las investigaciones en torno a él, que nos permiten conocerlo y así ser capaces de cuidarlo y estimularlo.

El **doctor Michel Cymes** nos ofrece en este libro una serie de pautas para que podamos poner a punto nuestro cerebro y lograr que no nos falle cuando más lo necesitamos, porque si la cabeza funciona bien, funciona todo lo demás.

El libro está dividido en cuatro partes:

- **Tu cerebro tiene un buen apetito:** alimentos para un mejor rendimiento, la dieta tiene una influencia tremenda en el funcionamiento del cerebro.
- **A tu cerebro le gustan las buenas costumbres:** el sueño, el deporte y la cultura contribuyen a la felicidad y disminuyen los niveles de estrés.

- **El cerebro es el centro de la memoria:** cómo ejercitarla para no perderla.
- **Tu cerebro puede fallar:** cómo prevenir o retrasar enfermedades como el Alzheimer, el ictus, la epilepsia o la depresión.

Acerca del autor:

Michel Cymes es médico especialista y ejerce en un hospital de París. Además, presenta varios programas de medicina de la televisión francesa. Su libro anterior, *Vivez mieux et plus longtemps*, superó los 300.000 ejemplares vendidos en Francia. También ha escrito *Hippocrate aux Enfers*, del que se han vendido más de 105.000 ejemplares. Este es su primer libro en español.

Fotografía del autor: © Alain Delorme



«Woody Allen dijo que el cerebro es su segundo órgano preferido. Dejaré a tu imaginación decidir cuál es el primero. Bromas aparte, el cineasta hace bien en preocuparse de este órgano rector. Y es que, si el cuerpo humano fuera un aeropuerto, el cerebro sería la torre de control. En pocas palabras: todo, absolutamente todo, pasa por ahí. Recibe la información que le envían los cinco sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto), la interpreta y, por si eso fuera poco, también propone una respuesta «ordenando» al cuerpo que reaccione de tal o cual manera. En consecuencia, podemos estar seguros de que, si el cerebro no funciona bien, varios órganos y la mayoría de las funciones acabarán por estrellarse. Por el contrario, si está en pleno rendimiento, es capaz de obrar milagros. Encanta. Fascina. Incluso a los investigadores, que parece que jamás conseguirán aprehender estos mil quinientos gramos de materia gris y de misterio cuyo infinito espesor es cada vez menos insondable, gracias a los descubrimientos de quienes investigan el funcionamiento de este órgano sobre el que circulan tantas afirmaciones falsas. Se ha dicho que solo utilizamos un 10% de las capacidades del cerebro. Falso. Se ha dicho que cuando nacemos contamos ya con el número definitivo de neuronas de las que dispondremos durante toda nuestra vida. Falso también, ya que desde hace poco sabemos que seguimos produciendo neuronas durante toda la vida. De ahí la necesidad de este libro, integrado por cuatro capítulos compuestos de textos más o menos concisos.»

MICHEL CYMES, en la Introducción, pág. 11-12, *Mima tu cerebro*

Sumario

1. Tu cerebro tiene buen apetito

- Tu cerebro necesita arterias despejadas
- Diez alimentos ricos en omega-3
- El pescado en todas sus formas
- Omega-3 y omega-6: cuestión de equilibrio
- Al cerebro le gusta el vino tinto, que fluidifica la sangre
- Alegato en defensa del aguacate
- El amaranto, esa perla mexicana buena para la memoria
- El hierro, conductor del oxígeno
- Diez alimentos ricos en hierro
- La memoria adora a la vitamina B12
- Haz acopio de vitamina B9 y te deprimirás menos
- La col, la colega del cerebro
- Las mil y una virtudes de las bayas
- Las algas favorecen el desarrollo cerebral
- ¿Estás con la moral por los suelos? ¡Dale al cacao!
- A tu cerebro le encanta el azúcar
- Diez alimentos ricos en azúcares complejos
- ¡Muerte a la sal!
- Diez alimentos que te acercan a la felicidad
- Tu cerebro tiene sed
- Tu cerebro se hidrata con el grifo y con la botella
- Alimentos ricos en agua
- Hidratarse con té verde
- El café estimula al cerebro, pero...
- ¡Tu cerebro es idiota!
- Ocho consejos para evitar las manipulaciones cerebrales
- ¡Sé paranoico!

2. A tu cerebro le gustan las buenas costumbres

- El cerebro y el sueño
- El cerebro y las pantallas
- El cerebro y el estrés
- El cerebro y la felicidad
- El cerebro y el deporte
- El cerebro y la cultura
- El cerebro y las adicciones

3. El cerebro es el centro de la memoria

- ¿Cómo funciona eso de la memoria?
- La memoria a corto plazo
- La memoria a largo plazo
- Resumen
- La memoria, una cuestión de pantorrillas
- Trece maneras de acordarte de tu memoria
- El método de un campeón
- ¡No envidies a los prodigios!
- ¿Cuál era tu número de teléfono?
- Tengo un problema con los números
- Nuestros amigos los animales
- Memoria y edad
- Memoria y género
- Una cuestión de placer
- Contra el dolor, el olvido

4. Tu cerebro puede fallar

- Ver venir la enfermedad de Alzheimer
- Prevenir el alzhéimer
- Cociente intelectual: como los cangrejos, hacia atrás
- Ictus: los síntomas
- La contaminación, un factor de riesgo del ictus
- Lo peor no siempre es una certeza
- Diez conductas para prevenir el ictus
- El chupetón asesino...
- Párkinson: los síntomas
- El caso de Alí y de muchos otros
- Estudios superiores y tumores
- La depresión: nos incumbe a todos
- Aumentar la vigilancia en algunos casos
- Epilepsia: el cerebro es eléctrico
- No tientes al diablo...
- Hay epilepsia y epilepsia

Epílogo

- Recursos
- Agradecimientos