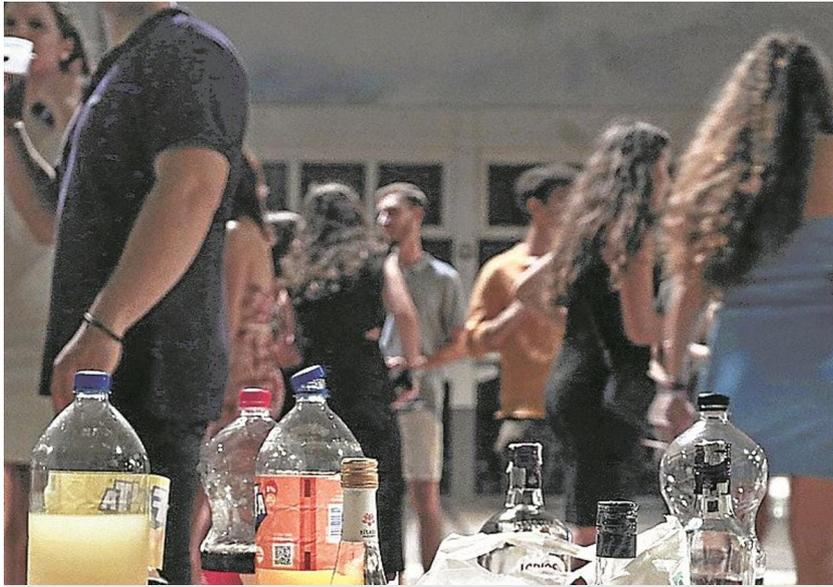


## La juerga de los jueves universitarios supone «un atentado contra el cerebro de los jóvenes» | El Correo

- El reconocido neurólogo Juan José Zarranz alerta en Encuentros con la Salud de EL CORREO de que la prevención de las enfermedades neurodegenerativas (demencia) ha de comen



La juerga de los jueves universitarios supone «un atentado contra el cerebro de los jóvenes»

juerga jueves universitarios supone atentado cerebro jóvenes

<https://www.elcorreo.com/sociedad/salud/juerga-jueves-universitarios-supone-atentado-cerebro-jovenes-20241...>

Fermín Apezteguia

Viernes, 01 noviembre 2024

La nueva moda de salir de farra los jueves acabará pagándose. El reconocido neurólogo Juan José Zarranz advierte de que lo que se conoce como 'los jueves universitarios' constituye un «auténtico atentado» contra la salud del cerebro, «cuyas consecuencias se verán indudablemente dentro de unos años». La población en general, pero los jóvenes en particular, lleva hoy un ritmo de vida ideal para destrozar su salud cognitiva. Come mal, duerme poco y, para colmo, somete a su sistema nervioso a un azote permanente con juergas que pueden llegar a prolongarse hasta cuatro días. «Hablamos del cerebro de nuestros universitarios, los jóvenes que dirigirán nuestro país, nuestras empresas, nuestro futuro», ha advertido el experto en la última sesión de Encuentros con la Salud de EL CORREO en la que intentó responder a la pregunta si es posible un envejecimiento cerebral más saludable.

«Lo es, pero requiere el convencimiento social de que el cerebro debe comenzar a protegerse desde la infancia», afirmó contundente el autor de 'Neurología', obra básica en el estudio del grado de Medicina. La infancia y la primera juventud es, de hecho, según explicó, el momento de mayor riesgo, porque el órgano rector del sistema nervioso central se encuentra en pleno desarrollo físico hasta los 25 años, cuando alcanza su momento cumbre.

Es el tiempo que, en teoría, se le somete a una mayor presión, cuando el consumo de tóxicos puede resultar más dañino para su desarrollo intelectual. «¿Cómo es posible que los chavales más

privilegiados de la sociedad, los que han tenido la oportunidad de ir a la universidad, sean tan 'sin-fundamento' y tan irresponsables de que el jueves se van de gaupasa (trasnoche)? El viernes, claro, no les pidas que vayan a clase, se lo fuman; y el sábado y domingo, fiesta. ¡Pero qué carrera universitaria van a hacer, es una vergüenza!», defiende. «¿Cómo puede responder bien ese cerebro!»

## Alzhéimer con 30 años

El «gran tema» en el ámbito de la salud, en el que invierten hoy los grandes laboratorios del mundo, explicó, es el envejecimiento. La sociedad occidental ha logrado sobrevivir a los 80 años y superar los 100, pero el precio que ha pagado por ello son las enfermedades neurodegenerativas, propias del ser humano. «El resto de los primates no las padecen». Párkinson, alzhéimer, las demencias, comienzan a manifestarse a los 40 años, incluso antes. «Tengo pacientes de 30 años», explicó; y defendió, por ello, la necesidad de que la prevención de todas ellas comience «en los comedores escolares».

¿Por qué tan temprano? Las principales enfermedades ligadas al envejecimiento son las vasculares (infarto, ictus...) y las neurodegenerativas. Son patologías que cooperan entre sí», la aparición de unas favorece el brote de las otras. Los factores que predisponen a ambas son, además, los mismos: el consumo de **tabaco**, el colesterol elevado, la hipertensión, la diabetes...

**«Las enfermedades neurodegenerativas comienzan a manifestarse a los 40 años, incluso antes; es necesario que los niños sepan del valor de una vida sana»**

Juan José Zarranz

Especialista en Neurología y Neurofisiología clínica

Tener un cerebro sano, y en consecuencia una vejez saludable, requiere, según explicó, los hábitos de vida sanos que ya se conocen. Al seguimiento de una dieta «ordenada», en línea con el patrón mediterráneo, se suman practicar ejercicio, dormir bien, ejercitar el cerebro. El problema, detalló, es que todas estas enfermedades dañan el organismo poco a poco, sin que uno se entere; y cuando se manifiestan, a partir de los 40 años, ya no hay marcha atrás- El daño está hecho.

## Dos huevos fritos, vino y chupito

«No hay que concienciar a las personas de mediana edad, sino a los chavales», defiende. Los comedores escolares, a su entender, no deberían limitarse a servir la comida de los alumnos, sino a enseñarles a comer bien, qué productos resultan más saludables y qué aspectos de su vida deben cuidar mejor.

Todo esto, según argumenta, tiene una razón, que entronca con la evolución del ser humano. La parte de nuestro cerebro que más se ha desarrollado son los lóbulos frontales y temporales anteriores, donde radican las más complejas funciones de las personas. La reflexión, la anticipación, el juicio ético, la toma de decisiones... Sin embargo, la inmensa mayoría de la población tiende a funcionar a través del sistema de recompensa, el más primitivo de todos, influido por los principales transmisores químicos del cerebro, que son el sistema opioide, el serotoninérgico y el dopaminérgico.

«¿Qué mueve a la humanidad? El gusto inmediato. Ahora me apetecen dos huevos con chorizo y me los tomo con una buena botella de vino; y luego un chupito. Todo lo celebramos en la mesa y un envejecimiento saludable así es muy complejo», salvo excepciones.

## **El impacto del estrés y la falta de sueño en la salud cerebral**

El estrés y la falta de sueño constituyen dos de los mayores enemigos de la salud cerebral, según destacó el reconocido neurólogo Juan José Zarranz en Encuentros con la Salud de EL CORREO. La ansiedad favorece la aparición de enfermedad vascular (infartos de corazón e ictus) porque es generadora de hipertensión y arritmias cardíacas.

Dormir mal, por su parte, contribuye al daño cerebral a través de dos mecanismos. Uno de ellos son las apneas del sueño. El síndrome de obstrucción respiratoria, que así también se llama, se manifiesta con ronquidos que son el síntoma del bloqueo de las vías respiratorias. La falta continua de oxígeno en la sangre que ha de regar el cerebro acaba «dañándolo a largo plazo hasta el punto de favorecer la aparición de ictus».

Durante el sueño, además, el cerebro realiza funciones «importantísimas» como la consolidación de la memoria y el aprendizaje. De ahí el valor de que «los niños duerman mucho y bien», para que lo aprendido en clase quede grabado para siempre en su 'disco duro'. «Al dormir, las conexiones y circuitos cerebrales se reorganizan. Durante ese tiempo, el cerebro elimina desechos a través de un mecanismo de desagüe llamado sistema glinfático. Si no duermes bien, no funciona correctamente, y el cerebro acumula entonces más productos tóxicos».