
Estudio revela que las mujeres tienen mejor memoria que los hombres

18/03/2015



No solo eso, sino que los cerebros masculinos son menores, al menos en lo que se refiere a la parte que controla la memoria.

“Así es, los datos lo dicen”, dijo el doctor Clifford Jack de la Clínica Mayo. “Hemos visto peor memoria y volúmenes del cerebro en los hombres que en las mujeres de 40 años en adelante”.

En un estudio de 1.246 personas con nivel cognitivo normal, de entre 30 a 95 años, Jack y algunos de sus compañeros encontraron que si bien la memoria comienza a declinar para ambos sexos desde los 30 años, la memoria de los hombres empeora más, especialmente después de haber vivido cuatro décadas.

Y en el caso de los hombres, el hipocampo, la parte del cerebro que controla la memoria, también era más pequeña que las mujeres, especialmente después de los 60 años.

“El hipocampo de los hombres comienza a estar un poco más arriba en los jóvenes durante el estudio”, dijo el neurólogo Charles DeCarli, que revisó el estudio antes de que fuera publicado en la revista científica JAMA Neurology.

“Pero vimos una caída por debajo de lo normal en los hombres en comparación con las mujeres”.

“No es sorpresa que cuando el cerebro se encoge, la memoria tiene un declive”, añadió Jack.

Pero espera, ¿el cerebro de los hombres es más grande que de las mujeres, verdad?

“Es cierto, los cerebros de las mujeres son más pequeños que de las mujeres, pero el tamaño del cerebro es relativo a la altura de las personas”, comentó Jack. “Y si compara el tamaño del cerebro acorde al cuerpo de las personas, el hipocampo de las mujeres y la memoria es mejor que el de los hombres”.

La ventaja femenina

Una de las principales razones del por qué las mujeres le llevan ventaja a los hombres en este rubro: los efectos protectores de las hormonas. El estrógeno ha mostrado que protege a las mujeres antes de la pre-menopausia de hipertensión, pérdida de huesos, enfermedades del corazón así como infecciones urinarias.

“Los hombres no pueden hacer nada sobre esta ausencia del efecto protector del estrógeno”, comentó Jack. “Y si bien esta protección cesa de existir a los 50 años, si una mujer tuvo una vida de ventaja con este escudo, todavía queda un efecto residual para protegerse después de que ya no cuenten con el efecto protector”.

“No solo es estrógeno, hay progesterona, una hormona luteinizante, volumen de la sangre, porque las mujeres son diferentes de los hombres”, dijo DeCarli. “Los hombres quizás nunca logren alcanzar el mismo nivel de memoria porque sus cerebros se desarrollan de manera diferente desde el inicio”.

“Uno lo puede pensar desde el punto de vista antropológico”, dijo DeCarli. “Las mujeres quizás tengan habilidades desarrolladas y estrategias a lo largo del desarrollo y evolución de la especie, para recordar cosas que ayuda a que su memoria sea mejor, algo que nunca adquirieron los hombres”.

Otra ventaja que tienen las mujeres sobre los hombres: un menor riesgo de enfermedades vasculares.

“Hipertensión, diabetes, tomar: históricamente, los hombres tienen muchos factores de mayor riesgo que las mujeres”, comentó Jack. “Las mismas cosas que dañan tus vasos dañan tu cerebro”.

¿Qué podemos hacer para alentar el proceso de declive del cerebro?

Ser suertudo genéticamente hablando ayuda, por supuesto. Pero los expertos están de acuerdo en que cualquiera se puede beneficiar de un estilo de vida saludable, y ejercitar en especial tanto el cuerpo como el cerebro.

“Uno quiere seguir aprendiendo”, expresó DeCarli. “Aprende un nuevo idioma, desarrolla una nueva habilidad como aprender a tocar el piano o la guitarra, pinta, dibuja. Hay mucha evidencia de que aprender nuevas cosas estimula las hormonas del cerebro que ayuda a desarrollar nuestros cerebros”.

“Algo que es muy importante para tu cerebro es el ejercicio aeróbico”, expresó Jack. “Cuanto más, mejor. No tienes que correr un maratón cada semana. Los mayores beneficios provienen de hacer una media hora de ejercicio intenso. Eso es lo que parece optimizar la condición aeróbica y ayuda a tu cerebro”.
