

TITULO: *¿ SE PUEDE RETRASAR EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO?*

NOMBRE: *FRANCISCO MORA*

FORO: *VII FORO FUNDACIÓN SAN PRUDENCIO DE LA 3ª EDAD*

FECHA: *8/06/2004*

¿SE PUEDE RETRASAR EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO?

Para el catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), el cerebro es una "enorme esponja que bebe del medio ambiente", en la que cada una de sus partes "tiene una orquestación particular al tiempo que entre estas orquestaciones hay una sumatoria de todas ellas".

Mora, en *El problema cerebro-mente o Diccionario de Neurociencias*, destaca la importancia de las Neurociencias, ya que éstas nos enseñan que puedes hacerte a ti mismo a la vez que se van adentrando en el conocimiento del cerebro a través de nuestra propia naturaleza.

Al investigador se le despertó el interés por este tema hace 35 años, ya que para él, "entender el cerebro significa entender al propio ser humano".

En la conferencia de hoy se pretende reflexionar y contestar a las preguntas que giran alrededor del envejecimiento humano, particularmente del de su cerebro.

“ El sueño de la inmortalidad”. Alianza ensayo.

1. ¿Qué hace que haya animales que no envejecen?
2. ¿Cuál es el origen evolutivo del envejecimiento humano?
3. ¿Comienza el envejecimiento a los 30 años? ¿Por qué a partir de esa edad, aun estando sanos, cambian los patrones y la arquitectura del sueño?.
4. ¿Depende nuestro envejecimiento de un programa inscrito en nuestros genes o es un proceso que acontece sin programa y dirigirlo queda por tanto a la libertad del individuo?
5. ¿Mueren las neuronas de nuestro cerebro durante el proceso de envejecimiento normal? ¿Es cierto que incluso durante el envejecimiento crecen nuevas neuronas en el cerebro?
6. ¿Por qué comer menos puede retrasar el envejecimiento y hacernos más sanos y longevos? Y si es así, ¿de que depende?
7. ¿Por qué aprender un nuevo idioma y viajar mucho a partir de cierta edad?
8. ¿Es una meta deseable llegar a los 120 años? Si viviéramos tantos años, ¿nos volveríamos todos dementes?