



LA VIDA EN POSITIVO... MEJORA LA MEMORIA

El deterioro de la memoria es una preocupación para las poblaciones que envejecen en todo el mundo. El afecto positivo juega un papel importante en el envejecimiento saludable, pero su vínculo con el deterioro de la memoria no está claro. En un estudio estadounidense publicado en *Psychological Science* (Emily F. Hittner y col. *Positive Affect Is Associated With Less Memory Decline: Evidence From a 9-Year Longitudinal Study*. *Psychological Science*, 2020; 095679762095388 DOI: 10.1177/0956797620953883), se examinó las asociaciones entre el afecto positivo (es decir, sentirse entusiasta, atento, orgulloso, activo) y la memoria (es decir, recuerdo inmediato y retardado), a partir de un estudio longitudinal de 9 años de una muestra de 991 personas de mediana edad, adultos mayores. Los resultados revelaron que el afecto positivo

se asoció con una menor disminución de la memoria a lo largo de 9 años cuando los análisis controlaron la edad, el género, la educación, la depresión, el afecto negativo y la extraversión. Los hallazgos se generalizaron a través de otra medida que evaluó facetas adicionales del afecto positivo, en diferentes (pero no todas) facetas del afecto positivo y la memoria, y en todas las edades, el género y la educación; no surgieron hallazgos para el afecto negativo. Las asociaciones longitudinales inversas entre la memoria y el afecto positivo no fueron significativas.

El estudio fue realizado en tres períodos de tiempo: entre 1995 y 1996, 2004 y 2006, y 2013 y 2014. En cada evaluación, los participantes informaron sobre una variedad de emociones positivas que habían experimentado durante los últimos 30 días. En las dos evaluaciones finales, los participantes también completaron pruebas de rendimiento de la memoria. Estas pruebas consistieron en recordar palabras inmediatamente después de su presentación y nuevamente 15 minutos después.

“Nuestros hallazgos mostraron que la memoria disminuyó con la edad”, dijo Claudia Haase, profesora asociada de la Universidad Northwestern y autora principal del artículo. “Sin embargo, las personas con niveles más altos de afecto positivo tuvieron una disminución de la memoria menos pronunciada en el transcurso de casi una década”, agregó Emily Hittner, doctora en Filosofía de la Universidad Northwestern y autora principal del artículo.

En un estudio previo (Seyul Kwak, Hairin Kim, Jeanyung Chey, Yoosik Youm. *Feeling How Old I Am: Subjective Age Is Associated With Estimated Brain Age*. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 2018; 10 DOI: 10.3389/fnagi.2018.00168), los investigadores encontraron que las personas mayores que se sienten más jóvenes que su edad tenían una edad cerebral estimada más

joven, en comparación con aquellos que se sentían más viejos o mayores que su edad. Este estudio es el primero en encontrar un vínculo entre el envejecimiento cerebral y la edad subjetiva.

Usando resonancias magnéticas cerebrales en 68 personas sanas cuyas edades oscilaban entre 59 y 84 años y observaron los volúmenes de materia gris en varias regiones del cerebro. Los participantes también completaron una encuesta, que incluyó preguntas sobre si se sentían mayores o más jóvenes que su edad y preguntas para evaluar sus habilidades cognitivas y percepciones de su salud en general.

Las personas que se sentían más jóvenes que su edad tenían más probabilidades de obtener una puntuación más alta en una prueba de memoria, consideraban que su salud era mejor y tenían menos probabilidades de informar síntomas depresivos. Críticamente, aquellos que se sentían más jóvenes que su edad mostraron un mayor volumen de materia gris en regiones clave del cerebro. Los investigadores utilizaron los datos de la resonancia magnética para calcular las edades cerebrales estimadas de los participantes.

“Descubrimos que las personas que se sienten más jóvenes tienen las características estructurales de un cerebro más joven”, dijo Chey. “Es importante destacar que esta diferencia sigue siendo sólida incluso cuando se tienen en cuenta otros posibles factores, incluida la personalidad, la salud subjetiva, los síntomas depresivos o las funciones cognitivas”. “Si alguien se siente mayor que su edad, podría ser una señal para ellos evaluar su estilo de vida, hábitos y actividades que podrían contribuir al envejecimiento cerebral y tomar medidas para cuidar mejor su salud cerebral”, dijo Chey.