

Lo que tu cerebro no quiere leer

El divulgador científico David del Rosario convierte la neurociencia en una herramienta para el día a día: nos explica cómo funcionan en organismo y el cerebro humanos en un camino del átomo a las estrellas, que transformará el miedo en confianza y te ayudará a vivir con plenitud.

Hemos seleccionado un fragmento de su libro*; ¡vale la pena leerlo entero!

TEXTOS DE DAVID DEL ROSARIO

Del átomo a las estrellas

Intercalando explicaciones científicas con relatos de su propia experiencia y referencias de la cultura popular, David del Rosario propone en su libro un fascinante recorrido por los secretos del cerebro, la memoria y el pensamiento desde una perspectiva cien por cien práctica y aplicable a la vida diaria. La idea es sustituir el miedo y nuestras imágenes mentales por la plenitud y la confianza en los procesos de la naturaleza.

Nuestro cerebro se aferra con todas sus fuerzas a sus patrones mentales más arraigados y consume buena parte de su energía tratando de resistirse a los cambios en lugar de adaptarse a la naturaleza y a la vida. Pero hoy, gracias a los avances en neurociencia, podemos entender mejor los entresijos de nuestra mente, por qué nos comportamos como lo hacemos, y utilizar ese conocimiento para disfrutar de la vida.

Rebuscando dentro del organismo hemos encontrado hasta ahora unos doscientos cincuenta tipos de células diferentes, las cuales podemos ver a través de un microscopio y descubrir que cada una de ellas es única e irreplicable.

Les encanta agruparse de maneras muy concretas y funcionar como un todo, aunque el porqué y el cómo sigue siendo un enigma.

Todavía no entendemos su lenguaje tanto como para preguntarles a ellas indiscretamente (ya nos gustaría), así que nos conformamos con observarlas y hacerles jugarretas varias en el laboratorio para tratar de comprender el misterio de la vida y del ser humano.

Células, algas y dinosaurios con alas

Abrimos un volumen de biología molecular y celular para leer que la historia comienza, érase una vez, con unos diminutos seres conocidos como cianobacterias, las cuales sumergieron la atmósfera en oxígeno. Tímidas e indecisas, las células tardaron millones de años en lanzarse a la aventura de cooperar y formar microorganismos. A continuación fue el turno de algas peludas, crustáceos gigantes, animales marinos bigotudos, reptiles con enormes cuerpos y diminutas aletas, y un sinfín de creaciones hasta que a un ciempiés con complejo de Indiana Jones no se le ocurrió otra cosa que pisar tierra firme. Las células aprendieron a ejecutar movimientos increíblemente precisos, a digerir, a respirar y a eliminar aquellas sustancias que no les gustan.

De las algas asomaron las plantas; de los peces, los anfibios; luego se entrometieron los insectos, los reptiles; hace ciento cincuenta millones de años les salieron alas a los dinosaurios (sin necesidad de tomar Red Bull) y veinte millones de años más tarde germina-



