

11 mitos sobre el cerebro y nuestra forma de pensar

Publicado en: [Perfil del Consumidor](#)

Existen innumerables mitos acerca de nuestro cerebro y tal vez el primero sea, justamente, que nuestros pensamientos y decisiones se originan en la cabeza. Sin embargo, una investigación revela que hay otro factor que influye en este proceso.

Se dice que el intestino es el segundo cerebro y no es casualidad que las mejores ideas se sientan como una cosquilla en las tripas, ya que nuestros intestinos poseen un conjunto de neuronas —¡sí, neuronas!— que conforman un sistema nervioso denominado entérico. Este sistema es el encargado de enviar al cerebro la energía electroquímica necesaria para su funcionamiento, y sensaciones de bienestar o disgusto que luego serán interpretadas por nuestro órgano “pensante”, de manera consciente o inconsciente.

Desde un olor hasta una melodía, pasando por una comida o una enfermedad, existen numerosos factores externos e internos que nos inducen a pensar de una u otra manera. Teniendo en cuenta que los pensamientos son el producto de asociaciones, el cerebro funciona simplemente como un puente, donde cada área de nuestro organismo y nuestro entorno se encuentran para producir una reacción determinada.

Sin embargo, es al día de hoy que seguimos creyendo que todo está en la cabeza, ignorando que lo que llamamos paz mental sólo consiste en una feliz digestión, como diría Nietzsche. El cerebro se ha erigido como el gran soberano de todo nuestro ser y el poder de la razón se ha sobredimensionado, a pesar de una infinidad de [estudios](#) que sostienen la [irracionalidad de nuestras decisiones](#).

Pero para entender a fondo [qué nos impulsa a pensar](#), decidir o [elegir](#), vale la pena empezar desentrañando los principales mitos sobre el cerebro.

MITO 1 – El cerebro humano es el más grande.

Falso. Acá se cumple esa regla que dice que “el tamaño no importa” y que el peso de nuestra inteligencia no está relacionado con el peso propiamente dicho de nuestro supuesto órgano pensante. El cerebro humano pesa 1,3 kilos, lo mismo que el cerebro de un delfín, mientras que el cerebro de una ballena del tipo cachalote pesa 7 kilos. Sin embargo, el peso del cerebro de animales tan inteligentes como los perros es de 100 gramos como máximo, y en el caso de los orangutanes es de entre 300 y 400. Entonces, acá acá no hay una cuestión de tamaño ni de peso. Lo que sí hay es una relación entre el peso del cerebro y el del cuerpo, y el desarrollo del cortex cerebral. Esta relación cerebro-cuerpo en los humanos es del 5-10 por ciento, mientras que en una ballena, por ejemplo, no llega ni siquiera al 1 ¡por mil!

MITO 2 – El cerebro de los hombres es mayor que el de las mujeres.

Falso. En la época que a los científicos se les ocurrió la ¿gran idea? de pesar los cerebros en balanzas, se comprobó que el de los hombres pesaba unos 150 gramos más que el de las mujeres. Pero antes de hablar de superioridad de género masculino o de tildar a los científicos de machistas, a alguien se le ocurrió que las mujeres, en general, también pesan menos que los hombres. El peso relativo del cerebro entonces dio por finalizada la discusión.

MITO 3 – El cerebro de la mujer y el hombre son distintos.

Falso. Si bien es cierto que existen diferencias con respecto a la anatomía cerebral en algunas áreas, esto no explicaría las diferencias que tienen que ver con el comportamiento, la empatía o la orientación espacial. El hipocampo, por ejemplo, es un área que tiene relación con la memoria y suele ser más grande en las mujeres, pero esto no explicaría por qué ellas tienen esa extraña habilidad para recordarnos en medio de cualquier discusión, algo que dijimos o hicimos muchos años atrás como si hubiera sido ayer.

MITO 4 – El cerebro es de un color gris blancuzco.

Falso. El cerebro humano es de color gris oscuro y rojo. El primero se debe a los cuerpos neuronales que se hayan en el mismo y los pigmentos que estos presentan. El segundo se debe a los vasos sanguíneos que lo irrigan. La creencia de que el cerebro es de un color gris blancuzco, viene de la observación científica de ejemplares conservados en líquidos que tienden a decolorarlo.

MITO 5 – Sólo usamos el 10 por ciento de nuestro cerebro.

Falso. Este es el mito más popular del mundo —todos escuchamos alguna vez que Einstein llegó a usar un mayor porcentaje que el resto de las personas, ¿no?—. Pero la realidad es que esta afirmación no tiene ni pies ni cabeza. Es cierto, sí, que las distintas áreas del cerebro presentan una mayor actividad en determinadas circunstancias, ya sea si estamos leyendo, descansando, comiendo, hablando, pintando o lo que sea, pero, en cualquiera de los casos, usamos todo nuestro cerebro. El hecho de que sólo un porcentaje esté involucrado en una tarea racional, no significa que el resto esté demás, sino que se encarga de otras funciones autonómicas o inconscientes, igualmente importantes para poder realizar el acto de lo que comúnmente entendemos como pensar.

MITO 6 – Escuchar música clásica nos hace más inteligentes.

Falso. El denominado efecto Mozart se originó en la década del 50? y sostiene que algo en la melodía de este compositor hace que los bebés tengan un mejor desarrollo cognitivo. Por deformación, este mito se extendió a la música clásica en general. Todo esto suena muy lindo ¿pero por qué música clásica y no cumbia o reggaetón, por ejemplo? Algunos dirán que la cumbia villera promueve la violencia y el reggaetón cosifica a la mujer, pero ¿qué me dicen, entonces, de las “noches de ultraviolencia y Ludwig Van Beethoven” en La Naranja Mecánica?

En definitiva, no se trata de un género musical determinado, la realidad es que no existen pruebas

contundentes sobre la relación entre la música y el desarrollo cognitivo (aunque la música, eso sí, puede tener varios [efectos sobre nuestras decisiones o nuestro comportamiento](#)).

MITO 7 – Las drogas destruyen el cerebro.

Falso. Está comprobado que las neuronas mueren y se regeneran por numerosos factores, desde un golpe hasta un exceso de dulce —¡o incluso por pensar!—. Sí es cierto que las drogas, sobre todo las adictivas y artificiales, pueden ser nefastas, afectando nuestra memoria y nuestra conducta, pero no es precisamente correcta la creencia de que, por ejemplo, el alcohol mate neuronas. Todas las sustancias actúan sobre los receptores de nuestro cerebro y cuando estos encuentran un agente exógeno, el cerebro se encarga de fabricar algo parecido a las pastillas de dormir, los [ansiolíticos](#) o la marihuana, que dicho sea de paso, no nos hace más imaginativos o creativos, como la mayoría de los fumadores cree, ni tampoco más lentos o tontos como dicen algunas de las personas que no la consumen.

MITO 8 – Ejercitar el cerebro lo mantiene saludable.

Falso. A pesar de que digamos que “el cerebro es un músculo y hay que ejercitarlo”, lo cierto es que por más sudokus y crucigramas que hagamos, nuestro cerebro no se volverá más fuerte y saludable, ni hará que nos crezca la cabeza. Mal que nos pese, lo único que nos permite prevenir el deterioro cognitivo es realizar actividad física regularmente y con intensidad moderada.

MITO 9 – Las neuronas no se regeneran.

Falso. Existen áreas de nuestro cerebro donde se generan nuevas células nerviosas constantemente. Este proceso, denominado neurogénesis, fue investigado en gran parte por el argentino Fernando Nottebohm, al observar que el canto de los pájaros podía cambiar totalmente debido a la aparición nuevos neurotransmisores sus cerebros.

MITO 10 – Los zurdos son más inteligentes

Falso. Hasta el día de hoy, mucha gente cree que los zurdos, quienes representan un 10 por ciento de la población mundial, no sólo tienen el cerebro invertido sino que además son más [creativos](#) e inteligentes. Tal vez esto se deba a la teoría del pensamiento lateral, que sostiene que el lado derecho de la cabeza es el más creativo. Pero no existen evidencias de que los zurdos tengan el cerebro invertido, y la realidad es que lo único en que se diferencian las personas zurdas de las diestras, es que aquellas son más diestras con su mano derecha que estas últimas con su mano izquierda.

MITO 11 – El hemisferio derecho es creativo y el izquierdo racional.

Falso. El punto anterior nos trae directamente a este. Decir que el lado derecho de nuestro cerebro es el más creativo, mientras que el otro lado es más racional, es en cierta medida metafórico. La confusión surgió a partir de una serie de experimentos donde se demostró que, cuando ambas partes del cerebro no se comunicaban, cada una mantenía funciones diferentes con respecto al lenguaje. Pero —como dijimos en el punto 5— el cerebro funciona como un todo. La diferencia está

en que, por ejemplo, mientras que en el hemisferio izquierdo, el área del lenguaje se encarga de entender lo que hablamos, en el hemisferio derecho tiene que ver con la entonación y la emoción empleada.

Hasta aquí pudimos ver 11 de los mitos más populares sobre nuestro cerebro. ¿Conocés alguno más?

Fuente: lanacion.com