

VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA

**CÓMO MEJORAR
EL RENDIMIENTO MENTAL
CON UNA NUTRICIÓN
ADECUADA**



U.M.E.R.

UNIVERSIDAD DE MAYORES EXPERIENCIA RECÍPROCA

SEDE SOCIAL: C/ ABADA, 2-4º I

28013 MADRID

Cómo mejorar el rendimiento mental con una nutrición adecuada

VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA

Subvencionado por:



Madrid, 2006

© Universidad de Mayores de Experiencia Recíproca

Sede Social: c/ Abada, 2-4º1

28013 Madrid

Depósito Legal: M-xxxxx-2006

Maquetación: A.D.I. C/ Martín de los Heros, 66. 28008 Madrid. Telf.: 91542 82 82

CÓMO MEJORAR EL RENDIMIENTO MENTAL CON UNA NUTRICIÓN ADECUADA

(CONFERENCIA PRONUNCIADA POR EL AUTOR
EN LA UNIVERSIDAD DE MAYORES EXPERIENCIA RECÍPROCA
EL DÍA 28 DE NOVIEMBRE DE 2005)

La nutrición en la medicina actual ha dejado de ser la pariente pobre o la asignatura pendiente ya que esta disciplina médica se está tomando cada vez más en cuenta en los centros de salud, clínicas especializadas y hospitales.

A este respecto, la nutrición está adquiriendo paso a paso un posicionamiento más firme en el cuidado de la salud y en la prevención y curación de las enfermedades. Este hecho va quedando reforzado sobre todo porque los efectos preventivos y curativos de los distintos nutrientes van siendo evidenciados a través de estudios y comprobaciones científicas realizadas en los animales y en el hombre.

Por otra parte, en este campo de la nutrición se han abierto centros y clínicas especializadas por todo el mundo que ya no solo se limitan a tratar ciertas enfermedades metabólicas muy conocidas como la obesidad, Diabetes Mellitus, etc. sino otros problemas crónicodegenerativos más específicos como la arteriosclerosis, Alzheimer, Parkinson, artrosis, osteoporosis, etc..

¿Por qué es tan importante la nutrición en el cuidado de la salud en general?

Porque la nutrición a través de la ingestión, asimilación y utilización metabólica de los distintos alimentos repone la energía gastada por el organismo como consecuencia del trabajo, la actividad física y mental, la respiración, digestión, etc.

Aun cuando dormimos o estamos en estado de reposo o quietud total gastamos energía. El vivir, aunque solo sea vegetativamente, gasta energía.

Principalmente los encargados de reponer la energía gastada son los hidratos de carbono (azúcares o glúcidos).

Se recuerda que un gramo de hidrato de carbono proporciona 4 kilocalorías.

El aporte calórico de los hidratos de carbono en la dieta actual supone un 55-62% de la misma. Algunos autores hacen la observación de que debe haber un predominio de los azúcares complejos en la ingesta diaria de los hidratos de carbono ya que estos tienen un índice glucémico bajo y elevan poco el nivel de azúcar en la sangre tras su ingestión.

Las grasas o lípidos se consideran como energía de reserva y se depositan principalmente debajo de la piel y alrededor de las vísceras.

Cada gramo de grasa proporciona 9 kilocalorías.

La parte proporcional del aporte energético proveniente de las grasas en la dieta diaria viene a ser de un 30%.

Según claves genéticas en el hombre que aseguran desde tiempos ancestrales la conservación de la vida en la lucha por la existencia, el cuerpo tiende más a acumular energía de reserva que a perderla .De ahí el gran problema de la obesidad en el mundo actual.

Ciertos nutrientes como son las proteínas y los minerales (calcio, fósforo, magnesio, flúor...) se encargan de regenerar o reconstruir los tejidos gastados, destruidos o lesionados por efecto del envejecimiento, estrés, enfermedad o traumatismo.

Un gramo de proteínas proporciona 4 kilocalorías. En este sentido, las proteínas, al ser material eminentemente plástico, no son muy apropiadas para reponer la energía gastada. Proporcionan un 12-14% de la energía calórica total diaria.

Otros micronutrientes como son los oligoelementos, enzimas, vitaminas, etc. regulan específicamente ciertos procesos metabólicos o enzimáticos lo que asegura que se lleve a cabo una equilibrada “bioquímica fina” celular.

Los oligoelementos, conocidos también como “elementos traza” o “biocatalizadores” son minerales como el zinc, manganeso, cromo, selenio, etc. que intervienen acelerando las reacciones metabólicas o enzimáticas y se caracterizan porque, aunque se necesitan en cantidades muy pequeñas, producen efectos importantes en el organismo.

Este último aspecto encierra mucha importancia en la nutrición actual ya que se está siguiendo cada vez más un modelo de alimentación que se aparta de una dieta equilibrada y natural como la dieta mediterránea y se está recurriendo de forma habitual a la comida rápida (“fast food”) y a la “comida basura”, muy deficientes en algunos de estos micronutrientes.

Por otra parte aunque tenemos que agradecer mucho los aportes y avances de la tecnología de los alimentos, ésta puede adolecer de ciertos inconvenientes, provenientes sobre todo del refinamiento, procesamiento, conservación, almacenaje y transporte de los alimentos lo que hace que éstos pierdan cualidades y propiedades biológicas, nutritivas y vivificadoras.

Finalmente, los suelos donde se cultivan y se extraen los alimentos vegetales (generalmente monocultivos) por desgaste y explotación excesiva de los mismos son deficientes en algunos nutrientes y oligoelementos (magnesio, selenio...) lo que hace que no lleguen en cantidades suficientes al hombre a través de la alimentación, produciéndole ciertos estados subcarenciales crónicos, latentes o solapados que dan lugar a ciertas dolencias o enfermedades crónicas degenerativas a la larga como arteriosclerosis, Diabetes Mellitus, pérdida de la memoria y rendimiento mental, etc.

¿Cuál sería una dieta ideal?

Sería muy difícil precisar cual sería una dieta ideal por las distintas maneras que tienen los hombres de alimentarse ya que en ello confluyen aspectos culturales, regionales, costumbristas, escasez de alimentos en ciertas zonas, y sin duda, habría que hacer las diferenciaciones oportunas en cuanto a edad, estatura, sexo, nivel de actividad física o intelectual, gestación, influencias del medio ambiente y enfermedades o deficiencias que se padecen. Por todo ello, más bien deberíamos hablar de una dieta “óptima” de acuerdo con estas consideraciones.

Por otra parte, existen distintas escuelas de nutrición que muchas veces en vez de ponerse de acuerdo se encuentran enfrentadas.

Siguiendo un prototipo de hombre adulto y sano, una dieta ideal respondería a estas características:

Sana, saludable: la dieta estaría para producir salud, prevenir o combatir la enfermedad.

Recordemos lo que decía Hipócrates “que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento”.

Completa: que proporcione todos los nutrientes necesarios como azúcares, grasas, proteínas, minerales, oligoelementos, enzimas, fibra y agua.

Equilibrada: que contenga dichos nutrientes en las debidas proporciones.

Variada: que sea completa, equilibrada evitando así la rutina y monotonía y cambiando si fuera necesario el repertorio de las comidas y fuentes de alimentación.

En relación a este punto, habría que tener cuidado con las dietas de adelgazamiento desequilibradas, las dietas demasiado rigurosas, las dietas vegetarianas no debidamente balanceadas ya que en algunos casos contienen exceso de determinados nutrientes y escasez de otros.

Por otra parte, ciertos colectivos de personas, como las personas mayores, los viudos, los solteros... o las que están deprimidas, imposibilitadas o no pueden, no saben o no tienen la voluntad de cocinar saludablemente pueden padecer este tipo de problemas y deficiencias nutricionales.

Natural: debe basarse sobre todo en alimentos integrales naturales con una cierta proporción de alimentos crudos (frutas, hortalizas, frutos secos).

Lo alimentos crudos, bien lavados y masticados o triturados, proporcionan agua, enzimas, vitaminas, minerales y antioxidantes.

Algunas clínicas europeas como la clínica Bicher-Benner en Suiza, se han hecho famosas por los éxitos alcanzados en el tratamiento de las enfermedades crónicas con la aplicación de los alimentos crudos.

Placentera: cualquier dieta o manera de alimentarse debe proporcionar placer. Dicho placer al comer se produce con la vista, con el olfato, con el gusto...

Al ver un plato muy apetitoso se le hace a uno la boca agua. Es un dicho popular muy conocido.

Grande Covián, el eminente experto en nutrición ya fallecido, decía que toda dieta que no produce placer está condenada al fracaso. De ahí el poco éxito de muchas dietas de adelgazamiento.

¿Por qué es tan importante la nutrición para el cerebro?

El cerebro es un órgano altamente especializado que necesita en todo momento buena nutrición, glucosa, oxígeno ya que requiere mucha energía para funcionar.

El flujo de sangre que llega al cerebro debe ser de sangre limpia, libre de toxinas y de sustancias excitantes e irritantes, bien oxigenada y cargada de vitaminas, minerales, aminoácidos específicos y antioxidantes como después veremos.

El cerebro es nuestra posesión física más apreciada, la sede de nuestra mente, de nuestra inteligencia y personalidad. Es el rector de nuestra vida. Por todo ello, debemos cuidarlo con esmero durante toda la vida y uno de los soportes para cuidarlo bien es precisamente una correcta nutrición.

Sabemos que la gerontología persigue que los seres humanos consigan una mayor longevidad en el sentido de dar años a la vida y vida a los años- siempre con la última intención de dar el máximo de calidad de vida a los años vividos. Pero para conseguir este objetivo se requiere a su vez que conservemos y protejamos a nuestro cerebro a fin de disfrutar de un buen rendimiento mental hasta edades muy avanzadas.

Según investigaciones recientes, se ha demostrado que con una nutrición idónea e individualizada se consigue un mejor rendimiento mental. Por todo ello, no debemos perder ni un solo minuto para encauzar un nuevo estilo de vida más saludable y emprender un sistema de nutrición que asegure el máximo rendimiento mental y emocional.

¿Cómo puede la nutrición mejorar el rendimiento mental?

Antes que nada, debemos decir que todo lo que contribuye a la mejora de la salud en general siguiendo un estilo de vida saludable (ejercicio físico, relajación, sueño profundo y reparador, actividad mental adecuada, ocio, esparcimiento, humor...) mejorará también al cerebro.

Es más, si no se auxilia la nutrición de estos factores enumerados no conseguirá nunca efectos favorables y duraderos.

Enumeraremos a continuación las sustancias, productos y nutrientes que más influencia tienen sobre el cerebro:

Complejo vitamínico B: vitaminas B1, B2, ácido pantoténico, nicotinamida, ácido fólico, vitamina B12.

No puedo detenerme en explicar con detalle el tipo y funciones de cada una de estas vitaminas por abarcar demasiado espacio.

Todas estas vitaminas son importantísimas para el cerebro y para el sistema nervioso.

A modo de ejemplo: la carencia persistente de algunas de estas vitaminas como la vitamina B1, B12, Nicotinamida y ácido fólico puede producir incluso demencias de origen nutricional.

Algunas fuentes de alimentos que contienen el complejo vitamínico B son: levadura de cerveza, germen de trigo, polen de flores, jalea real, frutos secos (nueces, almendras...), cereales integrales (trigo, avena, centeno...)

La vitamina B12 se halla preferentemente en las carnes, huevos y leche.

En cantidades pequeñas se halla en algunos alimentos del mundo vegetal como la levadura de cerveza y en algunos tipos de algas comestibles como la espirulina.

Productos específicos que refuerzan la memoria y la capacidad mental:

Soja y derivados: la soja es una planta herbácea de la familia de las leguminosas. De ella se pueden obtener unos derivados que son muy apreciados por los vegetarianos porque aportan unas proteínas de alta calidad biológica y que son equiparables a las de la carne.

La soja se puede consumir en múltiples formas como en brotes de soja, leche de soja, aceite de soja, harina de soja, tofu, tempeh...etc.

De la soja se obtienen unas sustancias que se denominan fosfolípidos. Entre ellos destacamos la lecitina (fosfatidilcolina) y la fosfatidilserina.

Estos fosfolípidos son muy necesarios para la regeneración de la mielina de los nervios (cubiertas de los nervios), para la integridad de las neuronas y para facilitar la neurotransmisión nerviosa. La fosfatidilserina es particularmente útil para la mejora de la memoria y rendimiento mental.

Otro preparado interesante es la **Acetil-L-carnitina** pues mejora la memoria y la circulación cerebral así como el funcionamiento mental.

Vitamina E: gran antioxidante que evita que las grasas del cerebro se oxiden (“se enrancien”). A su vez es una vitamina preventiva de la arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias) y del envejecimiento prematuro. Para algunos autores esta vitamina es la verdadera guardiana de la salud y protectora del cerebro. Muchos gerontólogos mundialmente famosos suelen tomarla para el cuidado de su propia salud.

Fuentes naturales de vitamina E son: trigo integral y su aceite, germen de trigo y su aceite, yema de huevo, lechuga, espinacas.

Vitamina C: es el ácido ascórbico. Es un potente antioxidante, antiestrés y protector vascular del cerebro. Fuentes: frutos cítricos (naranja, limón, mandarina, pomelo, fresas, kiwi...).

Magnesio: es un mineral prodigioso que cumple con múltiples funciones metabólicas en el organismo, antiestrés, protector vascular, espasmolítico, antagonista natural del calcio. El calcio cuando entra en las neuronas del cerebro, por los canales del calcio, en cantidades excesivas, puede dañarlas y destruirlas.

Las fuentes que aportan magnesio son: frutos secos, germen de trigo, cereales sin refinar, pan integral, leche, queso, etc.

Aceites esenciales omega 3 y omega 6. Estos ácidos esenciales poliinsaturados no son sintetizados por el organismo y han de ingerirse necesariamente del exterior con la alimentación.

Lo omega-3 son principalmente de origen marino (pescados, mariscos) y los omega-6 de origen vegetal (aceite de maíz, girasol, colza, soja...). Según algunos nutrólogos, los omega-3 se consideran como “grasas buenas” y los omega-6 como “grasas malas” sobre todo cuando se ingieren en cantidades excesivas.

Las dietas con un alto contenido en omega-6 sobre todo en forma de mayonesas, mantecas vegetales, ciertos aliños para ensaladas, etc. pueden contribuir a la inflamación crónica del cerebro, lo que puede dar lugar a la larga a trastornos neurodegenerativos.

Por el contrario, los omega-3 ayudan a mantener suaves y flexibles las membranas celulares del cerebro y contribuyen a una buena conservación y funcionamiento de éste órgano.

¿Existen plantas medicinales que mejoran el rendimiento mental?

El **ginkgo Biloba**, una planta oriunda de China, mejora y activa la oxigenación, circulación y metabolismo cerebral y tiene efectos antioxidantes.

Otra planta a la que se le ha reconocido que mejora la memoria por investigaciones realizadas en Inglaterra, es la salvia por sus efectos inhibitorios de la acetilcolinesterasa, una enzima que destruye la acetilcolina.

La acetilcolina es un neurotransmisor imprescindible para tener una buena memoria.

De efecto parecido es el **musgo leñoso chino, Huperzine A**, también conocido como “musgo de la memoria”. Tiene aplicaciones también en fases incipientes de Alzheimer.

Todos estos productos y plantas medicinales se pueden comprar en herbolarios, en farmacias y parafarmacias. Importante es recordar que ha de ser un médico o profesional competente quien los prescriba ya que no se debe recurrir a la autoprescripción y autotratamiento sin el consejo del facultativo, ya que muchas veces pueden interferir con la medicación habitual del paciente o crear problemas durante una intervención quirúrgica sobre todo, durante la fase de la anestesia.

Conclusiones prácticas finales:

Toda persona que intente mejorar el rendimiento mental con la nutrición debería seguir estos principios:

- 1) Aumente el consumo de frutas, verduras y alimentos integrales. Consuma alimentos crudos cuando sea posible, lavándolos y masticándolos muy bien previamente. Resulta útil disponer de una licuadora para recurrir a los zumos de frutas y hortalizas.
- 2) En general, disminuya las grasas animales (grasas saturadas) y recurra más a las grasas y aceites vegetales (grasas poliinsaturadas) y sobre todo al aceite de oliva (grasa monoinsaturada).

No se olvide de los aceites esenciales omega-3 y omega-6 en las debidas proporciones. Consuma pescado 2 o 3 veces por semana para asegurar la ingesta de los omega-3.

- 3) Disminuya o suprima el azúcar refinado (azúcar blanco) y los productos que lo contienen (pastelería confitería...).
- 4) Disminuya o suprima la sal de mesa (cloruro sódico). Busque alternativas o sustitutos (condimentos, ajo, especias, limón, vinagre de sidra...)
- 5) Limite el consumo de proteínas a 45-70 gramos al día. Acuérdesse de que cada edad, situación biológica o patológica específica, desgaste orgánico, etc. requiere su propio aporte de proteínas.
- 6) Quédese con algo de hambre en cada comida. Recuerde aquellos dichos populares tales como: “hay que comer para vivir y no vivir para comer”, “poca cama, poco plato y mucha suela de zapato”, “desayune como un rey, coma como un

príncipe y cene como un mendigo” o “come saludablemente cada día como si de ello dependiese tu vida”.

- 7) Tome abundantes productos lácteos (leche fermentada, kéfir, yogures con *bifidus* y bacilos acidófilos...) para sanear y reponer la flora bacteriana del colon. En las zonas del Cáucaso ruso y Bulgaria hay muchos longevos, posiblemente por el consumo de estos productos.
- 8) Consuma frecuentemente ajos y cebollas.

Tienen un efecto hipolipemiente, vasodilatador, antidiabético y antiarteriosclerótico.
- 9) No se olvide de los cítricos, que tienen mucha vitamina C y bioflavonoides.
- 10) Disminuya o elimine el café, bebidas de cola y bebidas gasificadas. Sustitúyalas poco a poco por infusiones, té verde, té blanco...que contienen antioxidantes y son más saludables.
- 11) Sea moderado o suprima el consumo de huevos, sobre todo cuando se padece de enfermedades cardiovasculares o colesterol elevado.
- 12) Sustituya el vinagre de vino por el vinagre de sidra que es más saludable.
- 13) Conviértase en lector de etiquetas y del contenido y composición de los alimentos que consume. Si encuentra algún alimento caducado o que no le convenga, no lo coma. Hay que ser entendidos en este campo, nos jugamos mucho en ello.
- 14) Cambie los hábitos alimenticios con prudencia ya que el paso de un régimen a otro puede producir molestias o intolerancias (gases intestinales, sensación de plenitud, diarreas...)
- 15) Siga una dieta rica en fibra vegetal (alimentos crudos, integrales).Mastique bien y tome una cantidad suficiente de agua para que se hidraten y atraviesen fácilmente el intestino.
- 16) Tome abundante líquido (entre 1.5 a 2.5 litros al día) siempre que no está médicamente contraindicado.
- 17) Tome suplementos vitamínicos y minerales con un aporte suficiente de antioxidantes bajo supervisión de un facultativo. Recuerde que no se puede generalizar, que cada persona tiene sus propias necesidades.

- 18) Siga una dieta ajustada a sus enfermedades (*Diabetes Mellitus*, hipertensión arterial, obesidad, arteriosclerosis, colesterol alto...)

La *Diabetes Mellitus*, hipertensión arterial y arteriosclerosis son nefastos para el cerebro. Hay que mantener a raya a estas enfermedades.

- 19) De vez en cuando, siempre que no esté contraindicado, practique ayuno purificador (parcial, periódico, semiayuno). El ayuno completo (sólo agua sin alimentos sólidos), que puede durar como máximo unas semanas, sólo debe practicarse en clínicas especializadas bajo supervisión de un médico experto. Quedarse un día a yogur desnatado y frutas está al alcance de cualquiera y purifica muy bien la sangre y el cerebro.

- 20) Combine placer, moderación y conciencia nutricional en la mesa.

- 21) Recuerde que en las dietas hay que tener en cuenta tanto el arte culinario (cómo se preparan, se cuecen se conservan los alimentos...) a fin de que no pierdan sus cualidades nutritivas y sean aprovechados al máximo como el aspecto gastronómico (cómo se sirven y se presentan los alimentos) a fin de incitar el apetito, el gusto y paladar del consumidor.

La comida, finalmente, puede considerarse como un placer natural como se dijo que se debe disfrutar dentro de un acto de convivencia con la familia, entre amigos, en el trabajo, en la que reine además del placer, la alegría y el buen humor.

Y termino con un mensaje final. Recuérdese que el cerebro es un órgano noble, muy resistente, moldeable y altamente agradecido a los estímulos favorables y positivos que le llegan como he referido en mi exposición destacando entre ellos una buena nutrición. Por todo ello, nunca es tarde o temprano para cuidarlo, protegerlo y nutrirlo con esmero y sólo así podremos asegurarle una larga vida llena de eficiencia y rendimiento que nos acompañará hasta el final de nuestra existencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) JEAN CARPER. *Máximo rendimiento. Una adecuada alimentación puede mejorar el funcionamiento de tu cerebro*. Ediciones Urano, 2001.
- 2) DR. GARY SMALL. *La Biblia de la memoria. Estrategias innovadoras para rejuvenecer el cerebro*. Ediciones Urano, 2003.
- 3) *Vitaminas que curan. La guía definitiva para aprovechar el inmenso potencial de energía de la naturaleza en la prevención y curación de las enfermedades*. Edición a cargo de Prevention Magazine Health Books y de Alice Feinstein, ediciones Oniro, 1999.
- 4) GIANFRANCO MOIOLI. *Diccionario Dietético; de 345 alimentos y bebidas. Calorías. Contenido en colesterol. Combinaciones alimentarias aconsejadas. Propiedades terapéuticas. Contraindicaciones*. Editorial de Vecchi, SA, 1994.
- 5) EARL MINDELL. *Alimentos que mejoran su salud. Cómo prevenir todo tipo de enfermedades, desde resfriados comunes hasta afecciones cardíacas o el cáncer, comiendo los alimentos necesarios*. Libros Cúpula, Grupo editorial Ceac SA, 1994.

DATOS BIOGRÁFICOS

Dr. Víctor López García, médico gerontólogo, experto en el estudio del envejecimiento y en el cuidado de las personas mayores.

Formado en Alemania y España, en centros médicos y hospitales, algunos de ellos universitarios. Trabajó como médico en la clínica modelo de geriatría de Hannover (Alemania). Ha desarrollado actividad docente en escuelas y centros de enseñanza de enfermería geriátrica y Alzheimer en Alemania y en España.

Escritor de artículos médicos y temas de divulgación sobre geriatría, gerontología, nutrición, Alzheimer, etc.

Médico colaborador con la Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer y otras demencias de Pozuelo de Alarcón (Madrid). En esta asociación imparte cursos y seminarios sobre entrenamiento de la memoria y mejora del rendimiento mental.

CUADERNOS DE U.M.E.R.

- Nº 1: "Hablar y Callar". Pedro Laín Entralgo
- Nº 2: "Historia de la Biología Molecular en España". Margarita Salas
- Nº 3: "Envejecimiento". Alberto Portera Sánchez
- Nº 4: "Los Mayores: cómo son". Enrique Miret Magdalena
- Nº 5: "Reflexión cristiana sobre la ancianidad". José María Díez Alegría
- Nº 6: "Los médicos y las humanidades: Marañón ante la Historia". Mariano Turiel de Castro
- Nº 7: "Guernica". José Veguillas Larios
- Nº 8: "Vicisitudes dramáticas de "El Abuelo". M^a de los Ángeles Rodríguez
- Nº 9: "Curso monográfico: cuatricentenario de Velázquez". Carmen Díaz Margarit.
Carmen Pérez de las Heras. Alberto Portera
- Nº 10: "Contenido mental, salud y destino". Víctor López García
- Nº 11: "Aula para Mayores, Universidad de Granada". Miguel Guirao
- Nº 12: "Los programas universitarios para personas mayores en España". Norberto Fdez. Muñoz
- Nº 13: "Rumanía: un país de raíces latinas". Inés P. Arnaiz Amigo
- S/N : Memoria de la "UMER", Universidad de Mayores Experiencia Recíproca, 1994-1999
- Nº 14 bis: "Historia y memoria de los niños de la guerra (en el siglo XX)". Alicia Alted Vigil
- Nº 15: "Aspectos Históricos y Literarios de la Gran Vía". Ana Isabel Ballesteros Dorado
- Nº 16: "Las cooperativas y las personas mayores". Rafael Monge Simón
- Nº 17: "Los Mayores y la solidaridad". Padre Ángel García Ramírez
- Nº 18: "Mujeres españolas del siglo XX. María Zambrano". Carmen Pérez de las Heras
- Nº 19: "Mujeres españolas del siglo XX. María Moliner". Carmen Pérez de las Heras
- Nº 20: "Los fines de la educación". Aurora Ruiz González
- Nº 21: "1999: Año Internacional de los Mayores". Norberto Fernández Muñoz
- Nº 22: "Poesías". Felicitas de las Heras Redondo
- Nº 23: "Consentimiento informado". Manuel Taboada Taboada
- Nº 24: "Aproximación a Edgar Neville y su cine". M^a de los Ángeles Rodríguez Sánchez
- Nº 25: "Xavier Mina: un liberal español en la independencia de México". Manuel Ortuño Martínez
- Nº 26: "La verbena de la Paloma. La modernidad de su libreto". Ana Isabel Ballesteros Dorado
- Nº 27: "Breve ronda de Madrid". María Aguado Garay
- Nº 28: "Una televisión "de" y "para" los mayores. ¿Otra utopía posible?". Agustín García Matilla
- Nº 29: "A mis 90 años: Por un optimismo razonable". Enrique Miret Magdalena
- Nº 30: "Memoria de la Universidad de Mayores Experiencia Recíproca "UMER" de 1999 a 2004"

- Nº 31: “Larra entrelíneas; los diarios ocultos”. María Pilar García Pinacho
- Nº 32: “Recuerdo y desagravio a León Felipe”. Mariano Turiel de Castro
- Nº 33: “El origen del hombre”. María Almansa Bautista
- Nº 34: “Rosario Acuña: más allá de una estética feminista”. Carmen Mejías Bonilla
- Nº 35: “Cervantes, el Quijote y Madrid”. Fidel Revilla
- Nº 36: “Contando cuentos...”. Enrique de Antonio
- Nº 37: “Cómo mejorar el rendimiento mental con una nutrición adecuada”. Víctor López García

La Universidad de Mayores Experiencia Recíproca (U.M.E.R.) es una entidad estrictamente cultural, independiente de todo credo político o religioso (Art. 4 de sus Estatutos), organizada por profesores jubilados y personalidades de la cultura, con sede en Madrid y de ámbito estatal, cuyos fines son :

- Transmitir a los mayores con curiosidad intelectual, y a los que sin ser jubilados lo deseen, la experiencia acumulada en la vida docente, poniéndola al servicio de la sociedad.
- Fomentar la intercomunicación y la tolerancia.

