

Sábado, 16 de junio de 2007

IDEAL
idealdigitalRegistro Hemeroteca en ideal.es Internet

PORTADA ÚLTIMA HORA ECONOMÍA DEPORTES OCIO PARTICIPACIÓN SERVICIOS CLASIFICADOS TIENDA

[SECCIONES]**Última hora**[Granada](#)[Costa](#)[Vivir](#)**Lo más leído**[Imágenes del día](#)[Más secciones](#)**[MULTIMEDIA]**[Vídeos TeleIdeal](#)[Vídeo Noticias](#)[Clip Musicales](#)[Punto Radio](#)**[INTERACTIVO]**[Objetivo Granada](#)[Foto denuncias](#)[Blogs](#)[Foros](#)[Chats](#)**[CANALES]**[Hoy Cinema](#)[Hoy Inversión](#)[Hoy Motor](#)[Hoy Tecnología](#)[IndyRock](#)[Waste Ecología](#)[Eurosport](#)[Canal Moda](#)**[SUPLEMENTOS]**[Deporte Base](#)[Expectativas](#)[Inmobiliario](#)[LaguíaTV](#)[Hoy Mujer](#)[XLSemanal](#)**[SERVICIOS]**[Infoempleo](#)[SacaCasa](#)[Tus Anuncios](#)[Horóscopo](#)[Descargas | PDF](#)[Tus anuncios](#)[Coches Ocasión](#)[Pág. Blancas](#)[Pág. Amarillas](#)[Postales](#)[Masters](#)**[Y ADEMÁS]**[Agricultura](#)[Canal-SI](#)[Ciclismo](#)[Esquí](#)[Infantil](#)[Libros](#)[Amistad](#)[Juegos](#)[Sudoku](#)**ALMERÍA****VIVIR****Neuronas ágiles****Los expertos relativizan la eficacia de los nuevos juegos de 'entrenamiento cerebral', que prometen mantener la mente joven y activa con unos minutos de ejercicio al día**

GENTE mayor preocupada por su mala memoria más nuevas tecnologías del ocio y la comunicación igual a... juegos para agilizar la mente. Las pasadas navidades se vendieron millones de unidades de la

Nintendo DS, la consola portátil que sirve de soporte a programas como el 'Braintraining' (entrenamiento cerebral), el 'Big Brain Academy' (academia de cerebros) o el 'English training' (entrenamiento de inglés). Con su línea Touch Generation, la compañía japonesa ha encontrado un gigantesco mercado donde antes sólo había desierto: en las personas de cierta edad que jamás habían tenido entre las manos uno de estos artilugios. ¿El truco? Aparte de clavarla con los objetivos de los juegos -mejorar la memoria, activar ciertas áreas del cerebro y prevenir el deterioro mental de forma divertida- han acertado con el soporte: un aparato que se abre como un libro y que se manipula fácilmente con un lápiz sobre una pantalla táctil y un sistema de reconocimiento de voz. No hay nadie tan viejo o torpe que no pueda hablar o usar 'lápiz y papel'... «Durante décadas Nintendo ha estado ejercitando tus pulgares. Ahora va a ejercitar tu mente», reza la web de 'Braintraining'. Tras su estela han aparecido muchos otros juegos, tanto para consola como para PC y móvil.

Pero ¿qué hay de cierto en las promesas publicitarias de la compañía? Algunos expertos coinciden en que jugar a estos juegos puede servir para entrenar habilidades un poco 'oxidadas' para las personas que dejaron de utilizarlas hace años. Pero de ahí a prevenir el Alzheimer, reducir la edad cerebral o aumentar el peso del cerebro -como aseguran estos programas- va un trecho.

En la última Semana Mundial del Cerebro del Parque de las Ciencias y el Instituto de Neurociencias Federico Olóriz, el director de este último, José Manuel Baeyens, matizaba la utilidad de estos ejercicios. «Los pasatiempos, las palabras cruzadas, los jeroglíficos y crucigramas de toda la vida y los modernos juegos, como el 'Braintraining' y demás aparatos, están muy bien -aseguraba el especialista en Neurofarmacología-. Pero mantener activo el cerebro es mucho más fácil que todo eso. Una conversación, oler una flor, tocar la superficie rugosa de una hoja, pasear por el campo, tropezar y no perder el equilibrio son actividades menos sofisticadas pero que resultan igualmente estimulantes para el cerebro. Simplemente mantener una actitud abierta y despierta ante la vida y no pasarse los días aislados viendo la tele».

Coincide con él la subdirectora del instituto y profesora de Psicología Experimental y Fisiología del Comportamiento de la **Universidad de Granada**, Milagros Gallo: «No hay que hacer nada especial para que el cerebro aprenda: aprende continuamente, porque vivir es aprender».

La psicóloga recuerda que el entrenamiento del cerebro es mucho más rico cuando implica, además del ejercicio de nuestras capacidades cognitivas, relaciones sociales y actividad física. Cuando se realiza cualquier ejercicio con el objetivo de mejorar la mente, afirma, «es importante que esa tarea tenga un valor emocional para este individuo, y muchas veces ese valor está relacionado con la interacción social». En ese sentido, la diferencia entre la consola portátil y los entretenimientos de toda la vida es que los primeros carecen del componente social que tiene, por ejemplo, jugar a las cartas o al dominó.

Rehabilitación

Milagros Gallo resalta que la novedad del 'Braintraining' no son los juegos en sí, sino el soporte. Algunos de ellos, apunta, «son bien conocidos por los psicólogos cognitivos y están basados en las pruebas de diagnóstico y los ejercicios de rehabilitación de personas con daño cerebral causado por accidentes o demencias. Y no hay evidencia definitiva sobre su eficacia, salvo a niveles muy moderados». «Si una persona entrena el cálculo matemático -ejemplifica- con el tiempo será mejor en esa tarea, pero no porque mejoren sus capacidades, sino porque está aprendiendo». En ese sentido, duda de que estos ejercicios realmente mejoren significativamente «la plasticidad neural, el razonamiento abstracto, la atención o la memoria».

Por otro lado, recuerda, la «práctica masiva» de un determinado ejercicio convierte al usuario en experto y hace que llegue a «automatizarla, es decir, a llevarla a cabo sin usar los sistemas complejos» -como ocurre con la conducción de un vehículo-, y entonces el entrenamiento pierde utilidad. «Funciona mejor el entrenamiento distribuido, continuado, que el entrenamiento masivo», subraya.

Los expertos creen que prometer mejoras en el rendimiento del cerebro mediante juegos electrónicos es una simplificación. Ottorino Belluzzi, profesor de Neurobiología en la Universidad de Ferrara, que recientemente visitó la **Universidad de Granada** invitado por el departamento de Psicología Experimental y Fisiología del Comportamiento, recuerda que «el cerebro está compuesto de muchas áreas y cada una tiene una tarea muy distinta, aunque están conectadas entre sí».

IDEAL

Publicidad

CARTELERA:
Salas y películas de la semana**AGENDA:**
Eventos, exposiciones y conciertos**MUSEOS:**
Horarios, direcciones, precios e información útil**PISTAS DEL FIN DE SEMANA**
Descubre las más atractivas rutas de Andalucía >>



El funcionamiento del cerebro humano es, si no misterioso, al menos extremadamente complejo. «Hay especies de caracol con un sistema nervioso muy simple, con sólo 25.000 células, que sin embargo tienen comportamientos muy sofisticados: pueden aprender, acostumbrarse a algo, desensibilizarse, tener conductas condicionadas...». Basta imaginarse lo que puede hacer el cerebro humano, con unos 100.000 millones de neuronas.

Cerebro plástico

Lo que sí está claro es que nuestra mente aprende y memoriza gracias a la plasticidad del cerebro: las neuronas establecen conexiones entre sí ante nuevos aprendizajes, y esas conexiones se refuerzan o desaparecen en función de las necesidades. «No es un sistema rígido, sino extremadamente plástico -resalta Belluzzi-. Incluso en el cerebro adulto, el número de conexiones sinápticas cambia con bastante facilidad y rapidez. Así es como aprendemos y memorizamos».

Eso, subraya, sin contar con la neurogénesis adulta, área en la que él investiga. La profesora Gallo explica que hasta hace unos años se pensaba que los seres humanos nacen con un determinado número de neuronas que van disminuyendo a lo largo de la vida; de ahí el progresivo deterioro de las funciones cerebrales en la edad madura. Sin embargo, distintas investigaciones han demostrado que existe generación de neuronas en el cerebro adulto y que, además, «establecen contactos con las neuronas preexistentes y se integran en los circuitos cerebrales; cabe, por lo tanto, la posibilidad de que jueguen un papel importante en el aprendizaje y la memoria».

Por otro lado, el científico italiano recuerda que ya Darwin observó diferencias anatómicas en el encéfalo de ejemplares de la misma especie. «Hay investigaciones que indican que los animales salvajes, que viven en entornos más ricos, más hostiles, y por tanto con más estímulos, tienen cerebros más grandes que los animales domésticos».

En cambio, pese a los esfuerzos de ciertos investigadores, no se ha podido demostrar que el cerebro de los genios sea más grande o más pesado que el del resto de los mortales. Pero sí distinto, matiza Milagros Gallo: «Todos tenemos cerebros diferentes debido a la plasticidad neural. No hay dos cerebros idénticos, ni siquiera los de los gemelos monocigóticos», asegura. En resumen, habría diferencias estructurales en respuesta a la distinta experiencia vital de cada persona. «Una vida rica en sensaciones, ejercicio y contacto social es recomendable para que nuestro cerebro se mantenga en forma», concluye la psicóloga. Pues a ello.

igallastegui@ideal.es

Subir

VOCENTO

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal
C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA 18210 Peligros (Granada)
Tfno_958809809 CIF B18553883

Registro Mercantil de Granada Tomo 924 Libro 0 Folio 64 Sección 8 Hoja GR17840

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

[Contactar](#) | [Mapa web](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Master de Periodismo](#) | [Club Lector 10](#) | [Visitas a Ideal](#)

RSS

Powered by
SARENET