

Martes

**SUR**Digit@  
www.diariosur.es

Registro

Hemeroteca

BUSCAR en 

PORTADA

ÚLTIMA HORA

ECONOMÍA

DEPORTES

OCIO

PARTICIPACIÓN

Servicios | **[SECCIONES]**Ciudadanos 

Opinión

Andalucía

España

Mundo

Economía

Turismo

Deportes

**Vivir**Seleccione... 

Esquelas

Titulares

Ocio

Especiales

**ESPECIALES**

Expectativas

Flores de Málaga

Balcones de Málaga

Barrios de Málaga

Calles de Málaga

Escápate

Aula de Cultura

**MULTIMEDIA**

Fotos del día

Documentos

Canal Málaga

Punto Radio Málaga

Vídeos

**PARTICIPA****Komomolo**

Blogs

Chat

Foros

Objetivo Málaga

Videochats

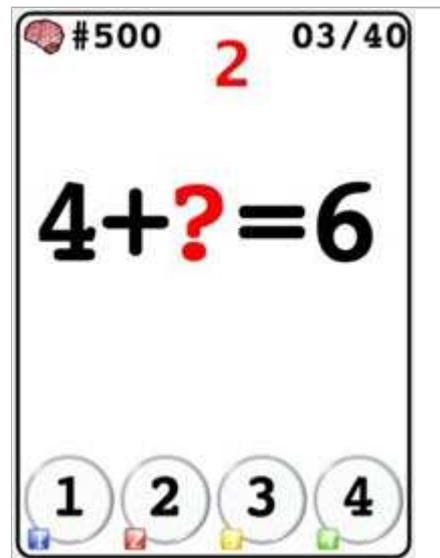
**VIVIR****VIVIR****Neuronas ágiles**

**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**

TEXTO:/INÉS GALLASTEGUI / FOTOS: RAMÓN L. PÉREZ Y SUR / MADRID

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- 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 otros juegos, para consolas, ordenadores y móviles.

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 alzhéimer, reducir la edad cerebral o aumentar el peso del cerebro -como aseguran estos programas- va un trecho.



INTERNET. Espabílate': Juego 'online' para varios jugadores. <http://www.espabilate.com/> - Games for the brain: Treinta juegos diferentes, incluido sudoku y damas. <http://www.gamesforthebrain.com/> - My Brain Trainer: Juegos gratuitos en Flash, basados en la edad mental.

**LA OFERTA****Consola**

'Braintraining': Ejercicios de cálculo, memoria, lógica, lectura y montones de sudokus electrónicos. El 'anfitrión' es el neurólogo 'Doctor Ryuta Kawashima'. Los ejercicios se van abriendo a medida que el jugador mejora su rendimiento. El criterio utilizado para determinar el nivel es la 'edad cerebral'.

'Big Brain Academy': Quince tipos de juegos en cinco categorías:

**SUR**  
EDICIÓN IMPRESA



Des info y of sup Exp

Patr UN:

Lo más visto

**CANALES**Seleccione... **SERVICIOS**

SUR en PDF

Tienda

Horóscopo

Sorteos

Cartelera

Programación TV

Postales

Cibermálaga

Farmacias

Tlf. Urgentes

Visitas a SUR

Páginas amarillas

Páginas blancas

Amistad

Bodas

**ENVÍOS SMS**

Alertas Noticias

Sudoku

**LO + BUSCADO**

Playas de Málaga

-

Alergias

-

Escapadas de fin de semana

-

Liga ACB

-

Compras

-

Recetas de cocina

-

Programación TV

-

Ofertas de empleo

-

Hoteles

-

Logos Melodías

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, 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 igual de 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 las 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.

**La 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 «con el tiempo será mejor en esa tarea, pero no porque mejoren sus capacidades, sino porque está aprendiendo», ejemplifica. En ese

pensar, memorizar, analizar, calcular e identificar. En un tono desenfadado, el muñequito llamado Doctor Azo 'pica' al jugador para mejorar sus resultados, que se miden en función del supuesto peso del cerebro (si el resultado es muy malo, se tiene 'cerebro de mosquito').

'English Training': En lugar de ejercitar capacidades intelectuales, se centra en el conocimiento y la práctica del inglés, con ejercicios de dictado y pronunciación de diferentes niveles, exámenes y práctica diaria.

'Mind Quiz': Muy parecido a 'Braintraining' y de hecho apadrinado por el mismo 'Doctor Kawashima'.

**Online**

'Espabílate': Juego 'online' para varios jugadores.

<http://www.espabilate.com/>

Games for the brain: Treinta juegos diferentes, incluido sudoku y damas.

<http://www.gamesforthebrain.com/>

My Brain Trainer: Juegos gratuitos en Flash, basados en la edad mental.

<http://www.mybraintrainer.com/>

**Móvil**

'Mobile Brain Trainer': Diseñado por la empresa española Kitmaker, incluye ejercicios de lógica, memoria y cálculo. Se puede competir con otros usuarios.

**PC, Pocket PC o PDA**

'Mr. Genius Brain Test': Ejercicios de cálculo, atención, lógica, memoria y análisis de imágenes, para Pocket PC.

'Brain Workout': Se puede elegir entre quince tipos de ejercicios de visión espacial, lógica, habilidad verbal, memoria y cálculo, para PC y PDA.

Okoker Brains Practicer: La originalidad de estos juegos de cálculo y memoria para PC es que

sentido, duda de que estos ejercicios realmente mejoren significativamente «la plasticidad neural, el razonamiento abstracto, la atención o la memoria».

están diseñados para niños.

- «Me salió una edad mental de 72 y ya he bajado a 42»
- Usuarios mayores y olvidadizos

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.

#### Publicidad

Los expertos creen que prometer mejoras en el rendimiento del cerebro mediante juegos electrónicos es una simplificación. El profesor de Neurobiología en la Universidad de Ferrara Ottorino Belluzzi recuerda que «el cerebro está compuesto de muchas áreas y cada una tiene una tarea muy distinta, aunque están conectadas entre sí».

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 la mente del ser humano 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», señala Gallo.

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.

Subir



© Diario SUR Digital, S. L.

Avda. Muelle de Heredia, 20-1º-4, 29001 Málaga.

Inscrita en el Registro Mercantil de Málaga, Tomo 1626, Libro 539, Folio 13, Sección 8, Hoja nº 19333.

CIF: B48583579

SUR Digital incorpora contenidos de Prensa Malagueña, S.A.

Copyright © Prensa Malagueña, S.A. 2003

Todos los derechos reservados

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](#) | [Staff](#) | [Mapa web](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Master El Correo](#) | [Club Lector 10](#)**