

26/12/2006, Clarín

SALUD: INVESTIGACION EN LOS ESTADOS UNIDOS

Los ejercicios mentales podrían atrasar enfermedades del cerebro

Serían factores importantes para prevenir el mal de Alzheimer, trastornos de la memoria o el deterioro cognitivo. Se trata de técnicas de razonamiento, para memorizar y acelerar el procesamiento mental.

Gabriel Giubellino
ggiubellino@clarin.com

Aunque se use, el cerebro no se gasta. Por el contrario, es un resguardo para **retrasar su deterioro** con el paso de los años. Así lo demuestra el primer estudio multicéntrico durante cinco años en más de 2.800 adultos sanos. Con diez sesiones de ejercicios para aumentar la **facultad de razonamiento, la memoria y la velocidad de los procesos mentales**, se previene el deterioro de la mente en la mediana y tercera edad.

El estudio fue realizado en los Estados Unidos, por investigadores de la Universidad del Estado de Pensilvania, entre otras instituciones, y con el apoyo de los Institutos Nacionales de Salud. Confirmaron que se puede fortalecer la mente de la misma forma como la actividad física protege al resto de nuestro organismo.

"El entrenamiento cognitivo ya se ofrecía en algunas instituciones argentinas a **personas que superan los 50 años**, y que empiezan a tener olvidos significativos. El nuevo estudio viene a confirmar los beneficios de esta gimnasia intelectual a largo plazo", opinó Ricardo Allegri, investigador del Conicet en neurociencias.

En el experimento de los Estados Unidos, los adultos de más edad que realizaron los ejercicios básicos, seguidos de sesiones posteriores, demostraron ser **tres veces más veloces** que los que habían hecho nada más que las sesiones iniciales en actividades de la vida cotidiana, como reaccionar ante una señal de tránsito.

El estudio siguió de cerca a 2.802 adultos sanos de distintos estratos que tenían **un promedio de 73 años**. Para llevarlo a cabo, los investigadores dividieron a los voluntarios en cuatro grupos, incluido uno de control que no recibió ningún entrenamiento. Un segundo grupo fue entrenado en técnicas de razonamiento (por ejemplo, se les pedía que identificaran el **patrón de la secuencia** "a, c, e, g, i" —es decir, letra por medio del alfabeto).

A un tercer grupo se le enseñaron técnicas para la memoria, como **recordar listas de palabras y recurrir a visualizaciones y asociaciones como ayuda**. El cuarto grupo hizo ejercicios para acelerar el procesamiento mental, como por ejemplo **identificar un objeto que aparece brevemente en la pantalla de una PC** mientras se visualizan otras cosas.

Cada grupo recibió 10 sesiones de entrenamiento, de 1 hora 55 minutos de duración cada una. Pero cada sesión presentaba, de forma progresiva, problemas cada vez

más complejos. En contraste con el grupo de control, los que habían recibido entrenamiento para la memoria tuvieron 5 años después un rendimiento un 75 por ciento mejor en ejercicios de memoria.

Los que habían sido entrenados en técnicas de razonamiento tuvieron un rendimiento un 40 por ciento superior en las tareas de ese área y los que habían sido entrenados en velocidad tuvieron un rendimiento un 300 por ciento mejor que el grupo de control.

"La gente cree que la educación es para la gente que ya está educada", dijo al diario **The Washington Post** Michael Marsiske, uno de los investigadores y psicólogo de la Universidad de Florida en Gainesville. "Este tipo de entrenamiento funciona independientemente de la escala de la sociedad en que se encuentre uno".

Las edades de los participantes de este estudio oscilaron entre los 65 y los 90 años aunque Marsiske aclaró que estos hallazgos se aplican a gente de 50 y pico o menos. La habilidad mental adquirida temprano en la vida persiste en la tercera edad.

El estudio, publicado por la revista **Journal of the American Medical Association**, no indica que el entrenamiento mental aleje de forma permanente el deterioro mental. Lo que hace es **atrasar enfermedades como el mal de Alzheimer u otros trastornos de la memoria**. Los voluntarios que habían recibido el entrenamiento mostraron tener mayor confianza para resolver sus problemas cotidianos y esto se notó más en el grupo que había sido focalizado en razonamiento.

"Es una gran novedad. Es el primer estudio en el cual se evalúa los beneficios del entrenamiento a largo plazo en la prevención de la declinación cognitiva", dijo a **Clarín** el neurólogo Salvador Guinjoan, de la Fundación para la Lucha contra las Enfermedades Neurológicas de la Infancia (FLENI).

En tanto, Facundo Manes, director del Instituto de Neurología Cognitiva (INECO) y del Instituto de Neurociencias Fundación Favaloro, comentó: "El trabajo demuestra que la **estimulación cognitiva**, aun realizada por un período breve, impacta positivamente en las funciones cognitivas a largo plazo. No es lo único para hacer. Hay también que controlar periódicamente las habilidades mentales (a partir de los 50), no abusar del alcohol y el tabaco, realizar actividad física, mantener una vida relajada que permita disfrutar de las actividades de ocio y mantener una vida socialmente activa".

La psicóloga Susana Aguas, especializada en gerontología social, manifestó: "Es importantísimo que se sepa que todo lo que no se usa, se endurece. Es como los músculos: la memoria no escapa a esa regla". Y el investigador Allegri agregó: "Nadie debería pensar que al jubilarse, empieza un descanso intelectual".