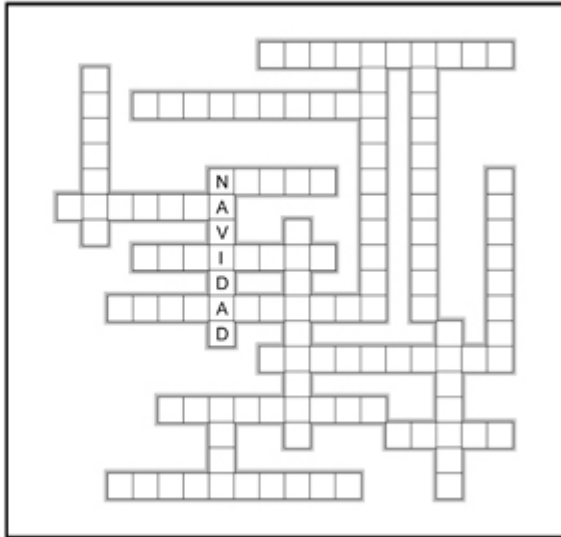


Hacer crucigramas y sudokus no evita el declive cognitivo

PALABRAS

AGUINALDO
BELEN
CHAMPAN
COMILONAS
COTILLON
EL NIÑO JESUS
ESPUMILLON
ESTRELLA
FAMILIA
ILUMINACION
NAVIDAD
NIEVE
NOCHEBUENA
NOCHEVIEJA
REYESMAGOS
REGALOS
UVAS
VILLANCICOS



Hasta la fecha, se aceptaba la idea de que realizar actividades de entrenamiento mental, como hacer crucigramas o resolver sudokus.

Ayudaba a las personas a mantener su mente ágil y despierta. Y contribuía a evitar o ralentizar el declive de las facultades mentales que comienza a producirse cuando se cumple muchos años.

Pero, ahora, un nuevo estudio realizado por un equipo de la Universidad de Aberdeen, en Escocia, contradice esa creencia. Los autores de la investigación trabajaron con voluntarios nacidos en 1936 y que, a la edad de once años se habían sometido a pruebas de inteligencia y agilidad mental. Esas personas volvieron a ser evaluadas cuando ya habían cumplido los 64 años, y se les realizó un seguimiento durante toda una década.

Y los resultados han sido bastante descorazonadores. Tal y como explican los autores del estudio, los crucigramas, sudokus, y otras actividades de entrenamiento mental, ayudan a

que las personas desarrollen mejores habilidades cognitivas. Pero eso sucede hasta alcanzar un determinado pico, a partir del cual se produce un declive. Y el experimento revela que seguir practicando el llamado brain training, ni evita ni ralentiza dicho declive.

Fuente. BBC.