

Cerrar

+

Iniciar sesión

Regístrate

Buscar



Los secretos  
de la diplomacia  
Exclusiva 20minutos.es

El rápido navegador de Google

Descarga Chrome



20minutos.tv

Listas

laBlogoteca

Juegos

CC

RSS

Portada Nacional Internacional Economía Tu ciudad Deportes Tecnología & Internet Entretenimiento Gente y TV Comunidad20 Blogs

En imágenes Madre reciente Cosultorio psicológico Cosultorio sexológico Blogs Videos Listas RSS Minutecas Cartas Trivials

Videojuegos Motor Belleza y salud Viajes Vivienda Empleo Viñetas Archivo Edición impresa Boletines Servicios

Belleza/Salud

## Aprender idiomas es la mejor gimnasia cerebral para prevenir el alzheimer



Algunos estudiantes durante una clase. (ARCHIVO)

Ampliar

Según los expertos de la Asociación Estadounidense para el Avance de la Ciencia.

Los bilingües tienen mayores capacidades de concentración y aprendizaje.

Ser bilingüe podría ayudar a retrasar los efectos del envejecimiento.



66

Me gusta

263

EFE. 19.02.2011 - 15.50h

Aprender **idiomas** es la mejor gimnasia cerebral que existe, ya que no sólo proporciona la capacidad de comunicarse con otros, sino previene demencias seniles como el [alzheimer](#), aseguró este sábado un panel de expertos en Washington.

### Twitter

Si quieres twittear esta noticia  
[#Alzheimer](#) [#idiomas](#)



itato

RT @agencia\_sinc: Los pacientes de [#Alzheimer](#) se sienten "desanimados" porque no perciben avances en la investigación de su enfermedad <http://bit.ly/i9anFI>



drmanueldepino

Gingkoserina , la enzima natural estrella para el [#Alzheimer](#)

Ver todos los tweets

Durante la reunión anual de la **Asociación Estadounidense para el Avance de la Ciencia (AAAS)**, los investigadores indicaron que los estudios realizados con individuos en diferentes etapas de su aprendizaje, desde los bebés hasta los adultos, han demostrado que las personas bilingües tienen mayores capacidades de concentración y aprendizaje.

"Dicen que los niños que tienen dos idiomas parece que lo tienen más confuso pero eso no es así, ya que desde muy pequeños aprenden a separar los idiomas y evitan las interferencias", señaló la doctora María Teresa Bajo, del departamento de psicología experimental de la Universidad de Granada.

Los idiomas tienen estructuras diferentes y requieren estructuras cognitivas diferentes, aseguró, pero está demostrado que los niños que aprenden dos idiomas, ya sea castellano y catalán, que tienen una raíz común, o sean dos idiomas totalmente diferentes, como el inglés y el francés, tienen la **memoria activa en todo momento**.

Esto beneficia a la **capacidad de concentración** a la hora de realizar una tarea y ayuda a desarrollar más algunas partes del cerebro.

Según explicó, los niños bilingües son capaces de cambiar de un idioma a otro sin dificultad y a diferencia de quien aprende un

Alternar entre las lenguas permite ejercer la mente de manera más eficaz

↓ PUBLICIDAD ↓

### Minutecas relacionadas

Alzheimer

### También en Belleza/Salud



**Obsesionarse con la alimentación sana también es un trastorno** <sup>0</sup>  
21.02.2011 - 13.19h



**Maquillarse mal puede generar problemas visuales** <sup>6</sup>  
21.02.2011 - 11.41h



**Dormir una hora más reduce un 36% el riesgo de sobrepeso en los niños** <sup>9</sup>  
20.02.2011 - 09.34h



**La hepatitis ya tiene Día Mundial de la OMS: el 28 de julio** <sup>7</sup>  
19.02.2011 - 19.19h

Coches Seguros Pisos Viajes

Marca

Modelo

Año desde...

Km hasta...

Buscar



**AUTO**  
**SCOUT 24**

### En portada

INTERNACIONAL



**El Gobierno marroquí confirma cinco muertos en una sucursal atacada por manifestantes** <sup>24</sup>  
21.02.2011 - 12.23h

INTERNACIONAL



**La Unión Europea estudia una posible evacuación de sus ciudadanos de Libia** <sup>7</sup>