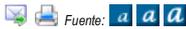


San Miguel de Tucumán , 21 de Febrero de 2011

Tiempo estimado de lectura: 90 segs.



Fuente: [a](#) [a](#) [a](#)

Publicó esta noticia en:  [Enviar comentario >>>](#)

Aprender idiomas es lo mejor para evitar el alzheimer

0

Sé el primero de tus amigos al que le gusta esto.

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 Washing

©20 Minutos | 20/2/2011-08:59 hs. | 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.

Alternar entre las lenguas permite ejercer la mente de manera más eficaz. 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 idioma de adulto, que tiene que dejar de pensar en uno para centrarse en el otro, ellos mantienen abiertos los dos canales.

Alternar entre las lenguas permite a las personas bilingües ejercer sus mentes de manera más eficaz que las personas que hablan un solo idioma, aseguró.

"Los niños bilingües son capaces de alguna manera de negociar entre la competencia de las lenguas, lo que incrementa sus habilidades cognitivas y les hace más capaces a la hora de realizar varias tareas a la vez", señaló. Retrasar el envejecimiento

Pero no sólo ser bilingüe, sino también aprender un idioma de adulto puede ayudar a retrasar los efectos del envejecimiento, según explicó la doctora Ellen Bialystok, profesora de Psicología de la Universidad de York en Toronto (Canadá).

Son como un gimnasio para el cerebro. Bialystok mostró los resultados de un estudio realizado con 450 pacientes con alzheimer. La mitad había hablado dos lenguas la mayor parte de su vida y el resto sólo una y encontró que, las personas que hablaban más de un idioma empezaron a mostrar los síntomas y se les diagnosticó la enfermedad entre 4 y 5 años más tarde.

La doctora coincidió en señalar que una de las razones por las que el bilingüismo es un potente mecanismo de protección de los síntomas de demencia es que mantiene el cerebro activo. "Son como un gimnasio para el cerebro", dijo.

Pero Bialystok señaló que no hace falta ser bilingüe para disfrutar de los beneficios que aportan los idiomas, ya que incluso aunque se empiece a estudiar a los 50 años o a edades en las que es poco probable que se llegue a ser bilingüe "se está contribuyendo a una reserva cognitiva a través de actividades muy intensas", dijo.

 [Enviar comentario >>>](#)[Ver Galería de fotos del día](#)

¿Tienda Alzheimer?
¿Conoce a alguien con Alzheimer? Esto le ayudará
keruve.com

Anuncios Google

Notas Relacionadas

- 1 Se agrava el estado de salud de Gustavo Cerati ...
- 2 Fuerte temblor en Tucumán y alrededores ...
- 3 Un fuerte temblor de inusual intensidad y ...
- 4 River venció a Huracán y se despega de la zona...
- 5 El 'Pigu' Romero se mantiene dentro de los 100?...

Las más leídas

- 1 Messi y Cristiano Ronaldo , jugadores del City...
- 2 Un fuerte temblor de inusual intensidad y...
- 3 Fuerte temblor en Tucumán y alrededores ...
- 4 Libia: al menos 200 muertos por la represión del...
- 5 Se renueva el conflicto en el sector de la salud ...
- 6 Boca Unidos...Decanos Separados...

Más notas... a un clic

- 1 Myley Cyrus se enfureció con su padre por unas ...
- 2 Leryn Franco: la más bella de las atletas...
- 3 Mujica y Cristina se reúnen este jueves...
- 4 El padre suicida que habría matado a sus hijas...
- 5 Todo sobre San Valentín...
- 6 Aparecieron fotos hot una Reina de la Vendimia...

21-FEB-2011 | [BLOGS](#)[Planetario](#)[Café tucumano](#)[Blog de Miguel A. Cuello](#) [Blog de Santiago Cuello](#)[ver blog >>>..](#)[ver blog >>>..](#)

Cotizaciones