

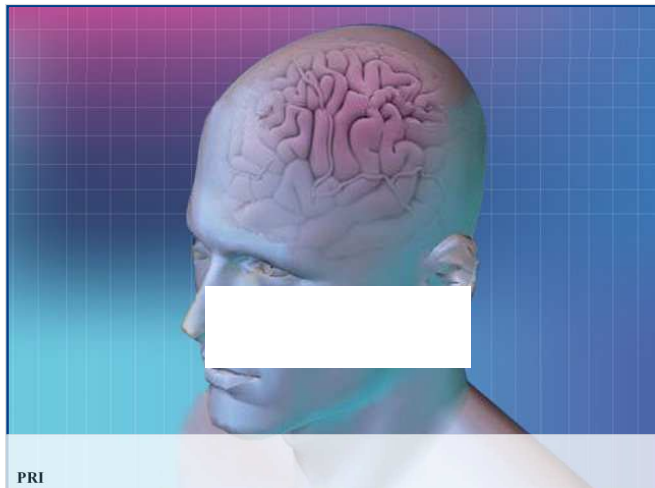
Aprender idiomas es la mejor gimnasia cerebral para prevenir el Alzheimer

Completar sudokus o sopas de letras también ayuda, pero los idiomas son una de las maneras más completas de mantener el cerebro en forma.

Me gusta A 401 personas les gusta esto.



Comentarios



0

401

Share



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 un panel de expertos en Washington.

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 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.

Añadió que 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, inglés y francés, tienen la memoria activa en todo momento.

Esto beneficia a la capacidad de concentración a la hora de realizar una tarea cuando hay otros que interfiere la atención, y ayuda a desarrollar más algunas partes del cerebro.

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).

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 mantienen el cerebro activo pues "son como un gimnasio para el cerebro".

Los panelistas señalaron que **otras actividades como completar pasatiempos como sudokus o sopas de letras también ayudan, pero los idiomas son una de las maneras más completas de mantener el cerebro en forma**.

Noticias Relacionadas

- Descubren procedimiento médico que facilita la diagnosis del Alzheimer
- Crean nariz artificial que 'olfatea' Alzheimer e incendios
- Nuevo descubrimiento para tratar el Alzheimer
-
-

En Portada



Terremoto deja al menos 65 muertos en Nueva Zelanda

publicidad

Curso de Inglés intensivo



home english

Apúntate ahora

Lo + Visto

Lo + Comentado

FOTOS: Vea la entrada al inframundo Maya en Guatemala

VIDEO: PPK es sorprendido por simpatizante quien tocó más de lo debido

Arrancó la 52ª versión del Festival de Viña del Mar

FOTOS: Encuentro de Cruceros Reales en puerto de Sydney

AUDIO: Se realiza la reconstrucción de asesinato de Myriam Fefer

Hijos de Michael Jackson hablan de su padre todo el tiempo

FOTOS: Vargas Llosa y Vanessa Saba presentan 'Las mil noches y una noche'

Rescatistas buscan víctimas tras terremoto en Nueva Zelanda

Ejecutivo transfiere a trabajadores sus acciones en empresas azucareras

Fuerte sismo de 6,3 grados sacude Nueva Zelanda

publicidad

Todo para el Alzheimer

Juegos y Material de estimulación, Memoria, Orientación, Percepción
www.apoyoshumanos.es/

Oferta: Cursos de Idiomas

Habla Idiomas a tu ritmo Online. Conoce las Condiciones Especiales!
www.gnarus.es

¿Sabías que el 50% de las

personas con alzheimer se pierden en la calle? ¡Con keruve nunca más!
keruve.com

Cursos Idiomas Extranjero

Curso desde 2 semanas a 9 meses USA, Europa, Canadá, Australia
www.ef.com

Anuncios Google

Actividades de tus Amigos -

facebook