

[Tratamiento Alzheimer](#)

Nueva terapia con Celulas Madre
Primera clinica en toda Europa!
www.xcell-center.es/Alzheimer

[Cómo conseguí una memoria](#)

prodigiosa en menos de dos
semanas ¡La demostración fue
alucinante!
www.wtselections.com

[Todo sobre las demencias](#)

Enciclopedia on-line Información
para profesionales
www.demencias.com

Anuncios Google

Milenio.com

Milenio Televisión

La afición.com

Ediciones impresas

MILENIO.COM

Buscar

miércoles 17 de marzo de 2010 Actualizado a las 11:19 Hrs.

Inicio

Tu Ciudad

Secciones

Opinión

Servicios

Comunidad

Suplementos

Tienda Milenio

Estás aquí: [Milenio.com](#) > [Tendencias](#) > Ejercitar el cerebro para evitar Alzheimer, recomiendan especialistas

Ejercitar el cerebro para evitar Alzheimer, recomiendan especialistas

Las expertas dijeron que este órgano hay que ponerle retos como tomar nuevos caminos, bañarse con los ojos cerrados, realizar juegos de agilidad mental, resolver operaciones matemáticas, entre otros quehaceres.



Lun, 15/03/2010 - 20:37

Ciudad de México.- Investigadoras de la Universidad Autónoma Metropolitana recomendaron ejercitar y mantener activo el cerebro para retrasar su proceso degenerativo y evitar padecimientos como el Alzheimer.

En el marco de las actividades de la Semana Mundial del Cerebro, a las que esta casa de estudios se sumó, María del Rosario Tarragó Castellanos y Leticia Arregui Mena explicaron que el individuo se acostumbra a ciertas rutinas, lo cual al cerebro le resulta cómodo.

Sin embargo, 'hay que retarlo con asuntos tan simples como tomar nuevos caminos, bañarse con los ojos cerrados, realizar juegos de agilidad mental, resolver operaciones matemáticas o hacer actividades con la otra mano respecto de la que se usa en forma habitual, entre otros quehaceres', indicaron.

Las investigadoras de los departamentos de Biología de la Reproducción de la Unidad Iztapalapa y de Ciencias Naturales de la Unidad Cuajimalpa de la UAM destacaron que el cerebro es considerado el órgano maestro del humano, y lejos de ser estático, su plasticidad le permite ser ejercitado.

Una de las tareas que puede contribuir de manera importante a ejercitar el cerebro es propiciar permanentes procesos de aprendizaje, ya sea de manera escolarizada o autodidacta, sin importar la edad, explicó la maestra Leticia Arregui Mena.

Durante la conferencia 'Hormonas y Cerebro', la especialista subrayó que ha quedado demostrado que 'mientras más años estudiemos, menores probabilidades tendremos de sufrir enfermedades mentales en el futuro', así que 'cultivarse sirve, aunque sea para no enfermarse'.

Por su parte, Tarragó Castellanos refirió los hallazgos en las investigaciones sobre este órgano y la función hormonal en el ser humano y sus efectos en las emociones, como el estrés y la depresión, así como de tipo sexual en la generación de testosterona y estrógenos.



Sin importar la edad hay que permanecer en aprendizaje de manera escolarizada o autodidacta para ejercitar el cerebro. Especial

Titulares de Tendencias

[Soldado británico ciego vuelve a "ver" gracias a un dispositivo en la lengua](#)

[Hospital General invita al Primer Congreso Tabaquismo y Mujer](#)

[Encuentra la NASA vida a 200 metros bajo el hielo de la Antártida](#)

[Vaticano completa investigación de Legionarios](#)

Las más...

Recientes Leídas Comentadas

11:17 [Invierten 2 mmdp en plantas de producción aeroespacial, en Querétaro](#)

11:14 [Expondrá MoMA grabados de Pablo Picasso en Nueva York](#)

11:13 [Es Aleks Syntek altruista de corazón en México, Chile y Haití](#)

11:13 [Directores de museos iberoamericanos abogan por investigar sus colecciones](#)

11:10 [Muere el muralista tamaulipeco Pedro](#)

Anuncios Google

¿Se perdió paseando?

K e r u v e puede ayudaros

www.keruve.com/alzheimer

%Dtos Residencia Ancianos

El único lugar que te ofrece el mejor precio en Residencia Ancianos

www.enplaza.es

Centros de Día Alzheimer

privados en el centro de Madrid Tratamientos individualizados

www.mariawolff.info