

Buscando las neuronas perdidas

Actualizado sábado 26/01/2008 14:02 ANA SALAMANCA | EFE

MADRID.- Más de un millón de españoles se han sometido ya a los test de alguno de los videojuegos de entrenamiento mental, con la frustración de ver en la pantalla una cifra muy por encima de sus años y la promesa de un "rejuvenecimiento" de la edad cerebral por solo unos pocos minutos al día.

Sea por la publicidad, por sentirse joven o el regalo de algún familiar, las cifras han impulsado a dos de estos videojuegos a **liderar las ventas** en la pasada campaña de Navidad, y han captado un sector de usuarios mayores de 30 años no inclinado a este tipo de entretenimientos. Pero, ¿funciona?

No está demostrado. La mayoría de estos juegos se basan en "test para valorar la cognición", pero no en programas de estimulación o rehabilitación cognitiva, señala José Luis Molinuevo, coordinador del grupo de estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

"No hay ningún estudio científico que demuestre que son útiles, que su uso mejore la cognición, ni la calidad de vida, ni que mejore globalmente la persona o el paciente", afirma, aunque es preferible esto a pasar horas delante del televisor viendo programas del corazón.

El cerebro es capaz de modificarse según la función que realice. Esta es la base de la **plasticidad neuronal**. Si una persona es sometida a un entrenamiento intensivo en un área cerebral, ésta va a modificarse, habrá un aumento del número de sinapsis, una mejor cognición e incluso nueva génesis de neuronas, explica el doctor.

Con esta teoría se han diseñado media docena de videojuegos, "pero no está demostrado que esto ocurra con su uso, porque **no constituyen programas de estimulación cognitiva**", señala.

La sociabilidad del ser humano

En los programas de estimulación, explica el experto, que dirige la Unidad de Alzheimer del hospital Clinic de Barcelona, se reúne a una serie de personas que realizan actividades, atendidos por profesionales. Se genera "una sociabilidad y afectividad que también es provechosa". Cuando una persona se aísla y se somete a un juego, la situación es totalmente diferente.

"Es más beneficioso" reunirse con los amigos, jugar al dominó, al ajedrez, a las cartas y compartir ese tiempo, "que encerrarse en casa y hacer videojuegos, a ver si uno mejora cognitivamente".

Puede que en algunas personas genere un beneficio, añade el neurólogo, "pero la vida es muy rica". "Hay **infinidad de situaciones que pueden ayudar** al hombre a mantenerse activo, joven y vital. Hay que estar muy atento a todos esos estímulos emocionales, intelectuales y visuales, y disfrutar de la afectividad".

Recuperar las capacidades perdidas

La cuestión es si ejercitando el cerebro se recuperan capacidades perdidas. Si la pérdida "obedece a una enfermedad es complicado, si obedece al desuso, perfectamente", responde el neurólogo. No está demostrado si esa actividad puede retrasar una demencia.

Fisiológicamente **la memoria empieza a decrecer a los 40 años**, y lo cotidiano son olvidos producto del estrés o de estar absortos en nuestras preocupaciones. A mayor estrés, menor capacidad de atención.

Si uno intenta estar presente en lo que hace en cada instante, "genera una cantidad de estímulos que activa muchísimas áreas del cerebro", insiste el neurólogo.

Pero ocurre que, en vez de atentos, estamos inmersos en la película de nuestra mente que continuamente nos habla: los pagos del banco, el trabajo pendiente, una discusión, la cena... **muchos estímulos que nos estresan**.

Coger el coche y llegar al destino sin saber por dónde has pasado. No encontrar las llaves, volver a comprobar si está cerrado el automóvil, no recordar escenas de una película, son fruto de esa falta de atención.

La palabra que no sale en el momento adecuado o el nombre de una persona que viene a la mente un rato después de lo necesario, se conoce como "abstracción del material del almacén semántico", y es consecuencia "no tanto del envejecimiento, sino del **estrés**".

Incluso los **mayores recuerdan mejor detalles** como las fechas. "Ellos crecieron sin agendas y la información que consideraban relevante la codificaban en su almacén semántico. Nosotros llevamos agenda en el móvil o la PDA y no intentamos recordar eventos relevantes porque lo almacenamos allí", explica José Luis Molinuevo.

Pero ¿debe preocuparnos? "No", en la mayoría de los casos estos "despistes" son debidos a un mal uso de la atención, "aunque si una persona de cierta edad tiene dudas y ansiedad por si puede estar desarrollando una enfermedad, debe consultar al especialista", aconseja.