

# Hacer sudokus combate la enfermedad de Alzheimer

2009-11-30 20:01:19



Puede considerarse la gimnasia para el cerebro. Al igual que se ha adoptado la idea de mantener el corazón en forma con entrenamientos diarios en el gimnasio, los expertos del cerebro instan ahora a mantener el cerebro activo para prevenir la demencia.

El Dr. William Reichman, director general de Baycrest de Toronto, Canadá, y reconocido experto mundial sobre la salud mental geriátrica y la demencia, afirma que “la salud del cerebro es un área emergente de la ciencia. Podemos aceptar que, con debilidad física, en última instancia acabaremos dependiendo de otras personas para cubrir determinadas necesidades del día a día. Pero lo que a buen seguro no queremos es que otras personas acaben tomando decisiones por nosotros, si podemos evitarlo”.

Reichman estima que alrededor del 5% de las personas mayores de 65 años tienen demencia y que por cada cinco años de edad, el porcentaje se duplica. Al alcanzar los 80 años de edad, el 30% o 40% de personas sufren una demencia.

“Si somos capaces de retrasar el inicio de la enfermedad al menos cinco años, la prevalencia de la enfermedad de Alzheimer se reducirá en un 50%”, señala Reichman. “Si somos capaces de retrasar el inicio en 10 años, prácticamente erradicaríamos la enfermedad”, dijo.

Aunque no existe la vacuna contra la enfermedad de Alzheimer, sí se pueden realizar cambios en el estilo de vida que mantienen el cerebro activo. Contrariamente a la creencia tradicional de que las células cerebrales no se regeneran, existen nuevas evidencias de que los adultos sí pueden incrementar su función cerebral. “Antiguamente se creía que había un número limitado de células cerebrales y que éstas mueren con el avance de la edad, y no había nada que se pudiera hacer al respecto”, prosigue Reichman. “Ahora parece que, independientemente de la edad, el ser humano conserva células madre neurales con la capacidad de diferenciarse en células cerebrales o neuronas maduras”.

Actividades como la lectura y juegos como el Sudoku, que implican la resolución de problemas, son un buen comienzo. Aprender un nuevo pasatiempo también ayuda a mantener el cerebro activo. Irónicamente, uno de los juegos más populares para las personas mayores —el Bingo— no parece tener muchas ventajas, ya que no se basa en la resolución de problemas. “Yo no pondría de bingo en la lista de cosas que realmente pueden estimular el crecimiento de las conexiones de nuevas células nerviosas”, dijo Reichman.

[Medicina XXI](#)