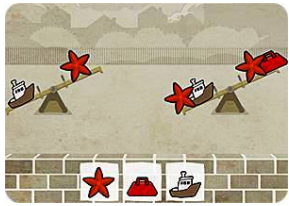


El **brain training** no entrena el cerebro

2010-04-20 20:28:14



La colaboración de la BBC y 'Nature' desmonta los beneficios de estos populares juegos. Se calcula que este mercado movió unos 80 millones de euros sólo en EEUU el año pasado

Seguramente no sean pocos los lectores que se hayan gastado algunos euros recientemente en regalar a algún familiar o conocido una de esas 'maquinitas' de entrenamiento mental que prometen beneficios para nuestro cerebro. La ciencia acaba de emitir su veredicto sobre el tema, y no tiene precisamente buenas noticias para una industria que mueve miles de millones al año. El 'brain training' no mejora la capacidad cognitiva, según un estudio en la revista 'Nature'.

Éste es uno de esos experimentos científicos que merecen un hueco por el método elegido por sus autores para llevarlo a cabo. Clive Ballard y su equipo (del londinense King's College), lanzaron su reto sobre el 'brain training' (en español, entrenamiento mental) a través de un popular programa científico que emite la cadena británica de televisión BBC.

'Bang Goes the Theory' (que pretende cada semana 'demostrar la teoría') se emite todos los lunes a las 19.30 y han sido sus fieles espectadores quienes han permitido a los investigadores reclutar a 11.430 participantes dispuestos a poner a prueba sus habilidades mentales.

Más práctica, pero la misma inteligencia

Los voluntarios (con edades entre los 18 y los 60 años) fueron divididos en tres grupos: una parte fue seleccionada para practicar juegos de razonamiento (diseñados especialmente para este estudio, pero muy similares a los que se pueden encontrar en el mercado), un segundo grupo se dirigió a las pruebas de atención y memoria a corto plazo, mientras que el grupo control se dedicó únicamente a navegar por internet. En total, se requería que los 'fans' del 'brain training' empleasen 10 minutos al día en jugar, tres veces a la semana durante al menos mes y medio.

Pasado ese tiempo, y comparando la evaluación mental que les hicieron antes de empezar con la que se les practicó a posteriori, los resultados fueron desalentadores. Los participantes que se habían entregado a los juegos mentales lograron mejorar algunas capacidades concretas en esas seis semanas, pero esas habilidades no eran extrapolables a otras facetas (como el razonamiento, la memoria o las matemáticas).

Es decir, los autores consideran que más que aumentar su intelecto lo que hacían era simplemente mejorar la práctica con el juego; de hecho, apenas se apreciaron diferencias con los participantes que habían pasado el tiempo navegando por la Red. "Millones de nosotros jugamos con estas máquinas tan caras con la esperanza de que eso mejorará nuestras tareas diarias, pero hasta ahora no había ninguna evidencia científica de que eso fuese así", explica en una nota de prensa Dallas Campbell, el presentador del programa de televisión, que esta semana le dedicará una hora al ensayo.

"Estas evidencias cambiarán el modo en que vemos este tipo de juegos de habilidad mental [que movieron, sólo en EEUU, unos 80 millones de euros el año pasado] y nos demuestran que podemos

mantenernos activos de otra manera. Simplemente dar un paseo podría ser un modo mejor de emplear nuestro tiempo”, apunta por su parte Clive Ballard, director de la Sociedad de Alzheimer del Reino Unido. Tal vez, como apuntaba en otro estudio reciente sobre estos juegos Sylvie Belleville, de la Universidad canadiense de Montreal: “Hacer crucigramas o Sudokus podría ser igual de útil para mantener en forma nuestro cerebro”.

[María Valerio | elmundo.es](#)