

El cerebro humano cambia con entrenamiento cognitivo, asegura estudio



Madrid, 25 abr (RHC-PL) El cerebro humano cambia físicamente en respuesta a un programa de entrenamiento cognitivo, indicó un estudio publicado en la revista *Brain Structure and Function*.

Según los autores, las regiones en las cuales hay variación apoyan procesos mentales como la memoria a corto plazo y resistencia a la interferencia e inhibición.

Además comprobaron que los individuos de menor capacidad cognitiva aprovechan en mayor grado la estimulación, pues sus cerebros respondieron con mayor intensidad al entrenamiento.

Por el contrario, los más aventajados reaccionaron débilmente al programa de ejercicios.

De acuerdo con los autores, estos resultados subrayan la necesidad de conocer los recursos cognitivos de cada persona para ayudar al diseño de entrenamientos adaptados a sus características individuales.

Por otra parte, estiman que la pérdida de grosor cortical que ocurre espontáneamente con la edad podría atenuarse mediante programas de entrenamiento cognitivo personalizados.

De igual forma, con un entrenamiento centrado en la memoria a corto plazo se atenderían determinados síntomas asociados a trastornos mentales como la esquizofrenia.

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/128102-el-cerebro-humano-cambia-con-entrenamiento-cognitivo-asegura-estudio>



Radio Habana Cuba