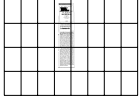
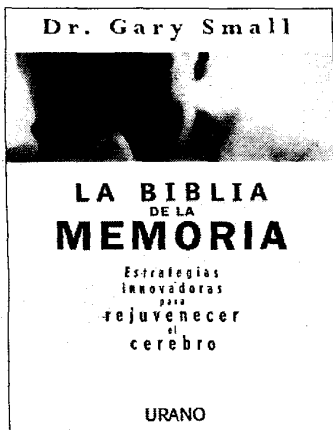
 Comun. Valenciana General Diaria	Tirada: 44.467 Difusión: 36.122 (O.J.D) Audiencia: 124.427	Sección: - Espacio (Cm_2): 153 Ocupación (%): 16% Valor (Ptas.): 97.824 Valor (Euros): 587,94 Página: 86	
	22/10/2003		Imagen: Si

TÉCNICOS Y PROFESIONALES



Técnicas para «rejuvenecer» la memoria

J. C. G.

■ **«La Biblia de la memoria. Estrategias innovadoras para rejuvenecer el cerebro».** Gary Small. Ed. Urano. Casi todos sufrimos algún tipo de dificultad con la memoria cuando alcanzamos la mediana edad. Recientemente se han desarrollado avanzadas tecnologías por imagen del cerebro y técnicas genéticas gracias a las cuales, los científicos pueden observar los indicadores físicos de envejecimiento del cerebro. Estos síntomas pueden ser visibles en personas de sólo veinticinco años de edad.

Pero se puede mejorar el comportamiento de nuestra memoria y posponer incluso prevenir, un futuro deterioro de la misma. Esta obra es un resumen de todo lo que se sabe hasta el momento acerca de la pérdida de memoria que sobreviene con la edad. Los factores genéticos, los ambientales, la alimentación, la condición física, la influencia de los fármacos, etc... son analizados en profundidad pero de manera divulgativa accesible a cualquier lector. Además, el autor ofrece una serie de ejercicios, como pasatiempos y rompecabezas, para que el lector pueda ejercitar la memoria.