

La Opinión	Tirada: 15.975	Sección: -
Murcia	Difusión: 12.915 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 117
General	Audiencia: 45.202	Ocupación (%): 12%
Diaria		Valor (Ptas.): 30.197
	03/02/2005	Valor (Euros): 181,49
		Página: 70
		Imagen: Si

Rejuvenecer la mente

'La Biblia de la memoria. Estrategias innovadoras para rejuvenecer el cerebro' Autor. Small, Gary. Editorial 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 25 años de edad.

Pero se puede mejorar el comportamiento de nuestra memoria y posponer, e incluso prevenir,

El autor ofrece una serie de ejercicios, como pasatiempos y rompecabezas, para ejercitar la memoria

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 ejercitarse la memoria.

