

PATEÁNDOLE EL TABLERO AL ALZHEIMER

Consejo consultó al médico neurólogo Dr. Miguel Ángel Pagano sobre la potencialidad del ajedrez como herramienta para combatir el deterioro cognitivo provocado por el paso de los años.

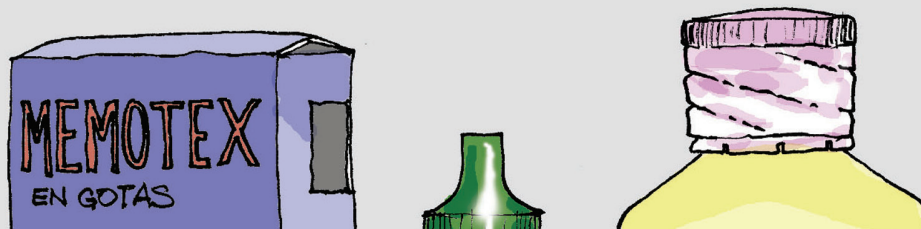
El ajedrez es una de las más interesantes creaciones del ingenio humano, a tal punto que su popularidad resiste el paso de los años –y, aún más, de los siglos– sin mella de seguir convocando permanentemente adeptos por millares.

Pero, más allá del prestigio que se supo ganar este juego-ciencia como entretenimiento y como competencia, en los últimos años comenzó a ganar terreno en ciertos

círculos la exaltación de la capacidad de esta disciplina para mejorar las funciones cognitivas de las personas cuando –por imperio del paso de los años– empiezan a deteriorarse.

Estudios preliminares llevaron a algunos entusiastas del ajedrez a exaltar su utilidad en la prevención del mal de Alzheimer y otras enfermedades similares, lo que debería impulsar a los poderes públicos de todos los países a fomentar activamente la práctica del juego, incluso a toda edad. Pero, ¿cuánto hay de cierto y cuánto de intuitivo en estas conclusiones? ¿No es exagerado decir que se tiene una vacuna contra este tipo de enfermedades?

Para ahondar un poco más en la cuestión, Consejo consultó a un especialista en el tema, el Doctor en Neurología Miguel Ángel Pagano, quien además supo ser destacado ajedrecista y es desde hace varios años directivo del Club Argentino de Ajedrez. Se trata de una opinión más que autorizada, ya que además Pagano recientemente ha dictado conferencias y escrito artículos sobre el tema. Precisamente este especialista es muy entusiasta con las potencialidades del ajedrez en este y en otros planos (incluso no médicos), pero se esfuerza en transmitir una posición profesional, desapasionada, sin apresurarse a exagerar las potencialidades de esta disciplina por encima de otras igualmente recomendables.



CONSEJO ¿EL AJEDREZ DEBERÍA RECOMENDARSE COMO UNA PRÁCTICA SANA PARA EVITAR EL DETERIORO COGNITIVO?

MIGUEL ÁNGEL PAGANO Hay bastante evidencia, desde el punto de vista científico, de que podría ser así. Pero esto no es privativo exclusivamente del ajedrez. Puede haber otras actividades mentales igualmente beneficiosas en ese sentido. Hay otros juegos de mesa también útiles, como también lo que está de moda ahora, que son los talleres de memoria o de estimulación cognitiva. Ahora bien, el ajedrez es en ese sentido una herramienta muy especial, muy particular. Se han hecho investigaciones, a través de estudios con lo que se llama resonancia magnética funcional, en las cuales se puede detectar las áreas del cerebro que se activan ante determinadas situaciones mentales, poniendo como ejemplo, entre otras, las que enfrenta un jugador de ajedrez.



El Dr. Miguel Ángel Pagano es Jefe de la Unidad de Neurología del hospital Fernández, Profesor de Neurología de la UBA y Socio Vitalicio y Miembro de la Comisión Directiva del Club Argentino de Ajedrez.

¿EN ESOS ESTUDIOS SE VEN LAS DISTINTAS ÁREAS DEL CEREBRO QUE SE PUEDEN IR ACTIVANDO?

Claro. Por ejemplo, el lóbulo temporal, donde hay áreas que se especializan en la memoria; también están las que se especializan en el planeamiento, ubicadas en el lóbulo frontal del cerebro. Es que nuestro cerebro no es como el riñón o el pulmón, donde cada parte contribuye a la misma función, y no se diferencia de otras actividades. El cerebro tiene alojadas las funciones en sectores determinados. En el hemisferio izquierdo se halla alojada el área del lenguaje. En el hemisferio derecho, en el lóbulo parietal, se halla alojado todo lo que es la capacidad de reconocimiento viso-espacial, y así tantas otras.

Lo que se ha podido inferir mediante las experiencias que le comenté antes es que el ajedrecista novicio (que recién empieza) activa preferentemente el lóbulo occipital y el lóbulo parietal derecho. En el primero están las áreas visuales (nosotros vemos por

los ojos, pero también hay un nervio que termina enviando un mensaje a las áreas occipitales donde se procesa lo visual), y luego reconocemos (podemos ver muchas cosas, pero sin reconocer) con otras partes del cerebro, que es función del segundo. Eso lo va desarrollando el ajedrecista novel sobre el tablero en su formación, porque son las áreas primarias las que le permiten ver la jugada, reconocer la pieza, recordar su movimiento, etc.

CUÁNDO SE PROGRESA EN EL AJEDREZ, ENTONCES EL CEREBRO SE VA ACTIVANDO EN FORMA DISTINTA.

Correcto. El lóbulo frontal es luego el que se activa cuando queremos planificar algo. Los ajedrecistas sabemos lo importante que es reconocer, pero también lo clave que resulta planificar en las partidas. Los estudios permiten observar que, a medida que el ajedrecista se va haciendo más experto, estas áreas primarias siguen activas obviamente, pero empiezan a activarse más intensamente otras áreas, como algunas de los lóbulos temporales (hay un sector que se llama el hipocampo), que son las especializadas en la memoria fundamentalmente. El ajedrecista experimentado apela al “almacén de recuerdos”, por decirlo así, y entonces muchas de las jugadas en las que antes tenía que prestar atención para resolver ya las tiene incorporadas, conoce determinadas líneas o aperturas, y hace los primeros diez o hasta quince movimientos sin perder tiempo porque los toma de ese almacén. Es entonces cuando en distintos momentos evolutivos el ajedrecista (principiante, intermedio, maestro) va activando en forma diferente su cerebro.

“LA RESONANCIA MAGNÉTICA FUNCIONAL PERMITE ESTUDIAR LAS ÁREAS DEL CEREBRO QUE SE ACTIVAN CUANDO SE JUEGA AL AJEDREZ.”

¿DE QUÉ MANERA PUEDE SER UNA HERRAMIENTA APTA PARA COMBATIR EL DETERIORO FISIOLÓGICO?

Que es apta está aceptado incluso por la gente que dentro de la medicina, la neurología, se dedica al estudio de las demencias. Los más conocidos, como herramientas para prevenir, son los talleres de memoria. Pero ya hay bastantes iniciativas en algunos lugares del mundo –aquí en la Argentina también, incluso en el PAMI-, donde se van a ir introduciendo talleres de ajedrez para tener una herramienta más en el combate contra el deterioro fisiológico. Hablamos de fisiológico, que sería el que viene directamente por el paso de los años, sin hablar de lo patológico, que sería más complicado, como es el caso del Alzheimer o la demencia multiinfarto (un tipo de deterioro cognitivo ligado a los factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión o diabetes), entre otras demencias. Por más que uno practique ajedrez, si no se cuida el resto del físico...

DE MODO QUE PARA ALGUIEN QUE NO ARRASTRA PATOLOGÍAS Y NUNCA JUGÓ AL AJEDREZ, NUNCA ES TARDE PARA EMPEZAR.

No, desde ya. Alguien entre los 65 y 70 años, por poner un caso, que llegue bien, sin ningún deterioro cognitivo patológico, pero sí con el desgaste propio de la edad, tiene en el ajedrez una buena herramienta para seguir manteniéndose lúcido. Seguramente no es lo mismo que alguien que jugó desde joven. Hay que enseñarle los rudimentos, y prácticamente no entrará en el terreno competitivo. Pero no obstante esto, seguramente, pasados los años, va a estar en mejores condiciones que alguien que no haga nada.

DÓNDE CONSULTAR:

En Internet se encuentra bastante material de análisis para investigar sobre el tema. Consultando “Ajedrez y cerebro” en los buscadores como Google, aparecen varios artículos interesantes. Entre muchos otros artículos, los que consideramos más destacados:

- “Interacción Cerebro-Mente en el Ajedrecista”. Dr. Miguel A. Pagano.
- “El ajedrez: una perfecta gimnasia mental aeróbica”. MI Nelson Pinal Borges
- “Neurología – Con jugadores de ajedrez” – Susan Katz Miller
- “Ajedrez y Salud” – Javier Cordero Fernández
- “Ajedrez y la Salud” – Dr. Roberto Solís Carini
- “Ajedrez y Alzheimer” – Leontxo García

También en el sitio www.jaquealalzheimer.com.ar se encuentra abundante material, incluyendo las conclusiones de conferencias realizadas recientemente en el Club Argentino de Ajedrez

¿PODRÁ SER DIFERENTE DE ALGUIEN QUE HAYA HECHO TALLERES DE MEMORIA TRADICIONALES?

Eso es algo que aún está en discusión. Hay una doctora De la Fuente, en España, que hizo estudios comparativos y concluye que hay cierta ventaja en los ajedrecistas. Por ahora no puede decirse que se esté más allá que en etapa de pruebas, pero algunos indicios existen de que el ajedrez puede ser una herramienta superadora. Yo, en lo personal, tiendo a pensar que todas las herramientas son buenas, y ninguna es excluyente de la otra. Por ejemplo, estudiar idiomas activa partes del cerebro que no son las mismas que están activadas cuando se usa el idioma materno. No lo hacemos conscientemente, desde ya, pero cuando estudiamos un idioma estamos activando los dos hemisferios. Y uno como médico neurólogo lo recomienda a sus pacientes. Pero, si la persona se decide a practicar ajedrez, o idiomas, o ambas cosas, tendrá que ver con los gustos de esa persona.

EL PUNTO ES QUE HAGA ALGO.

Exactamente; lo peor es no hacer nada. Uno de los peores enemigos que posiblemente tenga el cerebro en la tercera edad es el control remoto. En cambio, resolver una posición en ajedrez implica una actividad muy especial, a tal punto que todo un cuerpo de estudio que se llama “la toma de decisiones” –que se usa básicamente en el plano laboral, y cuyos mentores son contratados por las empresas para que adiestren al personal estratégico- ha obtenido muchos ejemplos de cómo actúa el cerebro en la toma de decisiones a través de lo que razona un ajedrecista y la modalidad que el juego presenta para practicar la toma de decisiones. Es un insumo ya no para lo terapéutico, sino para lo laboral. ✓

