

SALUD / TENDENCIAS

La danza ayuda a prevenir la demencia

El Ciudadano · 7 de agosto de 2015



Ya te hemos hablado sobre varias historias relacionadas con el baile, pero en esta ocasión nos centraremos en una singularidad que puede hacer a los bailarines diferentes al resto de mortales, ¿quieres conocerla? ¡Sigue leyendo!

Demencia y ocio

Según investigaciones realizadas en la **Escuela de Medicina Albert Einstein**, en Estados Unidos, varios científicos encontraron que existe una relación entre practicar actividades de ocio y la aparición de demencia. La **demencia senil es un deterioro de las capacidades intelectuales** que le suceden a personas mayores de 70 años.

La investigación se centró en hacer 6 actividades de ocio: leer, tarjetas, charlas, música, hacer crucigramas y escribir. Por otro lado, también se hicieron 9 actividades físicas: ciclismo, gimnasia, juegos de equipo, caminar, limpiar, danza, natación y cuidar niños. Se adjudicaba puntos individuales según la frecuencia de la práctica anterior: diariamente, semanalmente, mensual o nunca.

La danza y el envejecimiento sano

Según los resultados y en lo referente a las actividades físicas, **el baile es la única actividad que minimiza en gran medida el riesgo de desarrollar demencia senil**. Si se practica regularmente, minimiza el riesgo en un 76%, un poco más que el doble que la lectura. Por lo que parece, la danza induce a la interacción mental y social de manera destacada, ya que **incluye diferentes funciones mentales en una única actividad** (emocional, musical, racional y kinética) lo que estimula en gran medida la

actividad neuronal. La actividad física simple no ha resultado ser ventajosa para prevenir la senilidad, aunque es buena para la salud.

El riesgo de padecer la demencia vascular y el Alzheimer es de un 47% para los que hacen crucigramas 4 veces a la semana, mucho menos que para los que lo hacen sólo una vez.

Por lo que la conclusión es que, la **danza puede ayudar a disfrutar de un envejecimiento saludable** y además tiene un efecto considerable sobre la inteligencia en cualquier edad.

Vía: <http://supercurioso.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)