

Agenda

ine_aviles@epi.es

Agenda de Asturias | Página 75

El cerebro rejuvenece bailando

Begega, profesora de la Universidad que hoy da una charla en Avilés, aconseja mantener la mente activa para evitar su deterioro

Myriam MANCISIDOR
El cerebro rejuvenece bailando. Así lo cree Azucena Begega, profesora del área de Psicobiología de la Universidad de Oviedo que esta tarde (19.30 horas) explicará en el centro de servicios universitarios cómo envejece nuestro cerebro. La charla se enmarca dentro de las actividades del Aula de Pensamiento Científico, que organiza el ciclo "Descubriendo el cerebro: logros y retos de la Neurociencia". La entrada es libre hasta completar aforo. Begega aseguró ayer que un cerebro sano envejece como cualquier otro órgano del cuerpo. De ahí que exista la posibilidad de retrasar su deterioro —igual que ocurre con el corazón, el hígado o la piel, por citar algunos ejemplos— con la práctica de ejercicio físico y actividades de estimulación cognitiva.

"Llamamos estrategias de estimulación cognitiva aquellas que potencian la atención y la memoria como el juego de ajedrez, la elaboración de puzzles o la lectura. En general, todo aquello que mantiene la mente activa beneficia al cerebro y retrasa su envejecimiento", explicó Begega, que ensalzó también el beneficio del ejercicio físico en el cerebro. "Habitualmente se asocian las ventajas de la práctica de ejercicio con un corazón sano, pero el deporte también afecta al cerebro", manifestó.



Azucena Begega.

Aclaró, en este sentido, que es suficiente la práctica de ejercicio moderado para frenar el envejecimiento cerebral. "Hay estudios que dicen que caminar durante veinte minutos ya supone una mejora para el funcionamiento cerebral frente a una vida sedentaria", precisó la profesora de la Universidad de Oviedo. Agregó: "Hay otra actividad que combina la estimulación y el ejercicio: el baile, que además favorece las relaciones personales, otro factor muy importante para mantener el cerebro joven". A juicio de Begega, cualquiera de estas estrategias puede utilizarse desde la infancia aunque es en la edad adulta cuando debe hacerse más hincapié. "Siempre es positivo realizar actividad física y participar en juegos o bailes teniendo en cuenta que el efecto positivo de estas estrategias se va reduciendo según avanza la edad. Lo adecuado sería empezar en la edad adulta para poder llegar a la vejez con una buena reserva", concluyó Begega, que esta tarde dará a conocer los "trucos" que contribuyen a mantener un cerebro joven pasen los años que pasen.

Actos

Jesús Bernardo habla sobre "La alimentación en el fútbol femenino"

"La alimentación en el fútbol femenino" es el título de la charla que impartirá esta tarde el médico nutricionista Jesús Bernardo. El acto está programado en el campo de fútbol de La Toba, en Lliaranes, a las 18.30 horas.

Taller de alimentación saludable para diabéticos

A las 16.45 horas, taller de alimentación saludable para diabéticos. Se celebrará en el restaurante Santa Cecilia de Galiana. Entrada gratuita. Habrá una demostración de cocina en vivo y correrá a cargo de la Fundación Médicos de Asturias.

Orientación para las familias de alumnos de La Magdalena

La asociación de padres y madres del IES La Magdalena convoca a las 18.00 h. en el SUM del centro, una sesión informativa conjunta para familias con alumnado en 3º y 4º de ESO sobre la orientación profes-

ional y de estudios para el curso que viene. Participará Osvaldo López, orientador del centro.

Audición musical en el Conservatorio Julián Orbón

Los alumnos y alumnas de violín y viola ofrecerán a las 19.30 horas una audición en el auditorio del Conservatorio Julián Orbón de Avilés. El profesor encargado de esta actividad es Yulian Pechenyi.

II Concurso Fotográfico "Avilés Joven 12-35 mm"

El servicio de Juventud convoca el II Concurso Fotográfico "Avilés Joven 12-35mm" en colaboración con la Asociación Fotográfica Entama de Avilés. El tema elegido es "La visión de Avilés desde la juventud". Los interesados en presentar las obras pueden hacerlo hasta el 21 de junio en el servicio de Juventud (Edificio Fuero) y también vía dropbox y wetransfer.



CLUB LA NUEVA ESPAÑA de Avilés

Semana literaria con sello asturiano

La Casa de Cultura acoge la presentación de los libros "Relatos del Paraíso" y "Coalla el Sanguinario"

E. C.
"Relatos del paraíso" es el título de la obra coral que se presenta esta tarde en la Casa de Cultura de Avilés. Se trata una de las dos presentaciones literarias que organiza para esta semana el Club LA NUEVA ESPAÑA de Avilés. La próxima será el jueves, con "Coalla el Sanguinario" de Fernando Romero y Javier Antonio Marinas.

Carlos Cuesta y Esther Canteli, presidente y vicepresidenta de la Asociación de Periodistas y Escritores de Turismo del Principado, participan esta tarde en la presentación de "Relatos del paraíso", a las ocho de la tarde, en el salón de actos de la Casa de Cultura. Se trata de la cuarta entrega de esta publicación, auspiciada por la Sociedad Pública de Gestión y Promoción Turística y Cultural del Principado de Asturias. Con una tirada de 3.000 ejemplares, cuenta con colaboraciones, entre otros, de Emilio Serrano, quien escribe sobre los pueblos

marineros de Asturias; Carlos Cuesta, que hace un recorrido por la gastronomía asturiana, y Agustín Hevia Vallina, sobre el turismo religioso.

En cuanto a "Coalla el Sanguinario: Vida de Gonzalo Peláez, conde y bandido" es obra del periodista y escritor Fernando Romero, con ilustraciones de Javier Marinas. La novela narra la historia del noble asturiano del siglo XIV, que no se caracterizó precisamente por su bondad: fue saltador de caminos, forzador de mujeres, asesino y ladrón. Estuvo al servicio del obispo de Oviedo Fernando Álvarez, con quien repartía el botín que obtenía asaltando a comerciantes, campesinos y peregrinos desde sus siete castillos de Oviedo y Grado.

El autor de "Coalla el Sanguinario" es Fernando Romero (Oviedo, 1965), licenciado en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid, publicó como escritor "La Aventura de Saber", entre otras obras.



RICARDO SOLÍS

La luz de Ministral ilumina El Atrio

La exposición de Carmen Ministral afronta la recta final en la sala de exposiciones de El Atrio, que la próxima semana acogerá una nueva muestra con la firma de Montserrat Menéndez. Ministral otorga un papel protagonista a luz, que anima los paisajes asturianos, las puestas de sol y los amaneceres. Sobre estas líneas, obras en la sala de exposiciones.

Registro

Nacimientos

Martín Chamorro Fernández, hijo de Fernando y Elena; Andrés Jiménez Jiménez, hijo de Juan y Desiree; Adriana Arias Herrera, hija de Manuel y María Verónica; Marina Lougedo Navas, hija de David y Ana María; Borja García Miranda, hijo de Sergio y Elisabeth.

Defunciones

Fermín Roberto Fernández Alonso (1947), Antonio Otero Cabanar (1928), Félix Tabernero Tabernero (1935), Eulalia Sánchez López (1937), Ángel Heres García (1937), Celestino Belarmino Cuervo Rodríguez (1933), Josefa Gutiérrez García (1919), José Miguel Álvarez Rodríguez (1938), Manuel Menéndez Mier (1937), Felicitas Sánchez Santo Tomás (1928), Silverio Oscar González Artime (1951), Manuel Gamoneda Menéndez (1930), Fernando Nicanor Menéndez López (1924), Inés Isidora Íñigo Carretero (1931), Luzdivina Vidul Riesco (1927), Saturnino José Marqués Suárez (1959).

Enlaces

David Martínez Álvarez y Laura Arias Menéndez, Ricardo Ungidos Díaz y Sarai Santos Martín, Juan Javier Manzano Roza y Miriam Alexandra Bravo Moreira, Jonathan Cuervo Fernández y Bibiana Polo Morís.

Divulgación sobre noticias científicas.
Entrevista a la Doctora Azucena Begega Losa en la prensa regional.