

¿Jaque al Alzheimer?

¿El ajedrez se puede considerar como medio preventivo contra enfermedades mentales, como el Alzheimer? En el más reciente artículo sobre el tema, Carlos Llardo (La Nación) recopila los puntos de vista expertos e "interesados", como el ajedrecista argentino más longevo, Francisco Benkö que señala acerca de su próxima participación en el torneo de Mar del Plata: "Lo hago en agradecimiento al ajedrez en mi larga vida, y como propaganda para todo el mundo del excelente beneficio de su práctica como antídoto contra el mal de Alzheimer". El especialista de Neurología, Dr. Facundo Manes, por su parte, afirma: "la estimulación cognitiva, como es el ajedrez, es clave.

Jaque al Alzheimer: Una jugada para la memoria

"Hace tiempo que vengo haciendo esta reflexión, no conozco a ningún ajedrecista, y cuando digo ajedrecista me refiero a jugadores de alta fuerza, que hayan padecido o padezcan alzheimer... En nuestro país (Argentina) los más veteranos jugadores han fallecido o tuvieron algún otro tipo de enfermedad pero nada que los relacione con el alzheimer, lo mismo sucede con mis colegas que residen en Europa...hasta hoy nadie me ha dicho que algún maestro de ajedrez sufrió Alzheimer...Me parece que es un tema que la medicina debería explorar más, porque evidentemente algo hace el ajedrez en las neuronas de las personas que lo practican para que el alzheimer no pueda ingresar en esas mentes " - GM Oscar Panno.



Jaque al Alzheimer: Una jugada para la memoria

Artículo de Carlos A. Llardo, publicado en LA NACION (Reproducción del artículo con el amable permiso del autor)

Nuevos avances de la ciencia señalan los beneficios de la práctica del milenar juego y su rol en la lucha contra la enfermedad descubierta en 1906. No se conocen ajedrecistas que hayan padecido ese mal.

Acaso desde su origen, remoto e incierto, el juego de ajedrez ha sido un factor de estudio, análisis y comentarios sobre las virtudes de su práctica, también padeció persecuciones y prohibiciones por parte de la Iglesia Católica y de gobiernos chinos, iraníes y afganos por su poder de persuasión en las mentes de sus fieles.

En sus casi cinco siglos de historia documentada, el ajedrez ha sido tipificado desde un mero entretenimiento o pasatiempo con alto contenido táctico y estratégico bélico o juego ciencia, hasta una herramienta pedagógica de primer orden en la formación de los individuos. Una partida de ajedrez constituye por sí sola un ejercicio en el que, a cada instante, el cálculo, la visualización, la intuición, los razonamientos abstracto y concreto, la velocidad de

procesamiento y la organización de una amplia gama de información y toma de decisiones lo convierten en un entrenamiento mental por antonomasia. Diferentes ciencias se encuentran abocadas a la tarea de descifrar el elaborado proceso mental de sus jugadores.

Ya no quedan dudas de que el ajedrez es una de las más interesantes creaciones del ingenio humano, cuya práctica facilita el desarrollo de varias facultades mentales.

Sin embargo, con el amanecer del siglo XXI, nuevos avances de la ciencia médica permitan, acaso, demostrar uno de los descubrimientos más importantes en la historia del ajedrez: su utilidad en la prevención del mal de Alzheimer. La tesis consiste en determinar si la práctica del ajedrez resulta capaz de entrenar a nuestro cerebro para protegerlo de las enfermedades degenerativas.

Hace algunas semanas, Francisco Benkö, de 97 años, el ajedrecista en actividad más longevo del país y uno de los excepcionales casos en el mundo, anunció su participación en el tradicional *Torneo Internacional Ciudad de Mar del Plata*, que se realizará entre el 15 y el 22 del actual. Consultado por el interés en formar parte de la competencia, Benkö señaló: "Lo hago en agradecimiento al ajedrez en mi larga vida, y como propaganda para todo el mundo del excelente beneficio de su práctica como antídoto contra el mal de Alzheimer".



Franz Benkö

Tal vez sea algo presuroso señalar al ajedrez como un "antídoto" de una enfermedad descubierta en 1906 por los doctores alemanes Alois Alzheimer y Emil Kraepelin, cuyas consecuencias padecen hoy 400.000 argentinos. Sin embargo, existen algunos indicios sobre los beneficios de su práctica.

En charla con LA NACION, el Dr. Facundo Manes, director de Ineco, [Instituto de Neurociencia de la Fundación Favaloro](#), señaló: "Al momento, no estamos seguros de las causas que conducen a la enfermedad de Alzheimer. Esto significa que es difícil estar seguros de qué se puede hacer para prevenirla. Sin embargo, un gran número de investigaciones sostienen que la ejercitación mental, como lo es el ajedrez, puede ayudar a reducir el decaimiento de las funciones intelectuales en personas normales". Y agregó: "El ajedrez es, sin dudas, una maravillosa forma de desafiar a nuestro cerebro, que en su juventud se enfrenta con constantes situaciones de cambio y desafío. Con el transcurso del tiempo, tendemos a restringir nuestras actividades hacia aquellas situaciones que conocemos y con las cuales nos sentimos cómodos. De esta manera, el cerebro se encuentra menos estimulado, lo que limita su óptimo funcionamiento. El ajedrez fomenta situaciones novedosas y es muy bueno para proteger nuestro cerebro. Aunque no es el único, el ajedrez es un factor de [prevención del deterioro cognitivo](#)".

En tanto, en España, la neuropsicóloga, Dra. Isabel de la Fuente ha comenzado con diversos trabajos en pacientes, usuarios de cuatro centros especializados de atención a mayores (CEAM): los de Torrente, Jorge Juan, Islas Canarias y del Cabañal de Valencia. A ellos se les incluyó la enseñanza del ajedrez en sus terapias y los resultados alentadores alcanzados aún son prueba de nuevos y mayores estudios.



Asimismo, el periodista Leontxo García (redactor del diario *El País* y ex director de la revista especializada *Jaque*), con casi cuatro décadas vinculadas con este juego, señaló que en su vasta experiencia no ha conocido a ningún ajedrecista que sufra Alzheimer. En la Argentina, si bien la consulta abarcó a un par de decenas de aficionados y maestros, el resultado ha sido idéntico. El indicio resulta, al menos, interesante y coincidente con las apreciaciones y resultados de estudios profesionales.

Leontxo García recientemente publicó un artículo sobre el tema en *El País* y [en la web española de ChessBase...](#)

La ciencia y el ajedrez se entrelazan en una nueva aventura. El tiempo revelará el veredicto implacable. Acaso se trate de una nueva jugada para la memoria. Trascendente.

76 son los años del suizo Victor Korchnoi, el gran maestro con mayor edad que aún participa en la alta competencia; el argentino Oscar Panno tiene 72.

84 era la edad del gran maestro Miguel Najdorf cuando participó por última vez en una prueba internacional: el abierto Ciudad de Mar del Plata, en 1994.

El cerebro y la actividad cognitiva



Dr. Facundo Manes, Director de Ineco y del Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro.

Dr. Facundo Manes, Director del Instituto de Neurociencia de la Fundación Favaloro

El cerebro puede entrenarse, y entrenarlo nos protege frente al deterioro cognitivo. Se piensa que la estimulación cerebral con una actividad intelectual continua podría crear nuevas conexiones entre las neuronas y disminuir la muerte neuronal. Sin duda, el ajedrez es un entrenamiento de habilidades como la planificación, la memoria, la toma de decisiones y la concentración. Diversos estudios han demostrado que la ejercitación y la estimulación cognitiva pueden retrasar la aparición de los trastornos de ese tipo y de las funciones intelectuales. Su estimulación con el ajedrez impacta positivamente en las funciones de conocimiento a largo plazo y sin duda es importante para prevenir su deterioro.

De todas maneras, es importante señalar - y que la gente comprenda - que para mantener la mente en forma, la estimulación cognitiva, como es el ajedrez, es clave pero no lo único que uno debe realizar. Además, hay que llevar un estilo de vida sano, sin abusar del alcohol y el tabaco, realizar actividad física periódicamente, evitar situaciones de estrés emocional y mantener una vida relajada que permita disfrutar de las actividades de ocio. Además de mantener una amplia gama de intereses y hobbies, sostener una vida socialmente activa, e intercambiar momentos y opiniones con personas de menor edad.

El término reserva cognitiva es un constructor hipotético que se utiliza para explicar cómo, ante cambios neurodegenerativos que son similares en extensión y naturaleza, los individuos varían considerablemente en la severidad del deterioro cognitivo. Se sugiere que la inteligencia, educación, nivel ocupacional, hábitos dietéticos, actividades placenteras, estilo de vida, educación en las primeras décadas de vida y el interés por mantener la actividad intelectual en la edad adulta son componentes activos de la reserva cognitiva.

Utilidades múltiples y un potencial ilimitado



Diego Valerga, Médico pediatra, Maestro Internacional de Ajedrez

Las virtudes intrínsecas del juego de ajedrez resultan conocidas desde hace bastante tiempo, aunque en los últimos años los campos de aplicación han variado, y se encuentran utilidades de su estudio en otras esferas.

Así como en algunos casos el ajedrez puede ser un fin en sí mismo para algún apasionado que quiera dedicarse al estudio o a la competición, una inmensa mayoría utiliza el ajedrez como un medio, es decir, una herramienta de estimulación del pensamiento. En esta premisa trabaja especialmente el ajedrez en las escuelas, cuyas cualidades han sido muy ponderadas en muchas sociedades, incluso la nuestra, en la que el ajedrez ocupa un respetado rol en el campo de las actividades extracurriculares.

Estimulación de la memoria, capacidad de cálculo, planificación, instinto y creatividad son algunas de las ventajas que puede aportar el ajedrez como medio educativo, en especial durante los años de desarrollo.

Resulta bien conocida y aceptada la capacidad del ajedrez para estimular la concentración y, en especial, como herramienta pedagógica para desarrollar el pensamiento lateral. La mente ajedrecística frecuentemente trabaja por medio de analogías y patrones de pensamiento estándar, los cuales pueden ser homologados perfectamente a los de las matemáticas. El ajedrecista se enfrenta con problemas cuya solución muchas veces se basa en un recurso semejante al que tuvo que enfrentar en otra situación. En este rubro, el razonamiento analógico también desarrolla con agudeza el instinto. Este tipo de cualidades del ajedrez ha dado lugar al estudio de una rama sobre su utilidad como base para aplicación empresarial, ya que entre los elementos básicos de la competición ajedrecística se encuentran el cálculo de posibilidades, el instinto y la estrategia; el ajedrez muestra una indudable utilidad en la toma de decisiones. En estas esferas, el ajedrez empresarial está dando sus primeros pasos como una técnica nueva y promisoría, objeto en el que personalidades como el ex campeón mundial Garry Kasparov es un reconocido especialista.

El potencial del ajedrez aún no ha sido delimitado y sus campos de utilidad pueden ser muy diversos. Así como en el ajedrez escolar, en el que la experiencia de varios años de enseñanza en diversos países nos aporta datos estadísticos inequívocos que avalan sus virtudes, todavía en otros rubros requiere numerosos estudios, para conocer sus posibles utilidades más allá de los campos conocidos.

Tablero y piezas - ejes de una historia centenaria

Francisco Benkő tiene 97 años de recuerdos y arrugas hasta en el alma. Sobrevivió a horrores, muertes y persecuciones. En la senectud, sigue aferrado a sus dos nobles pasiones: el ajedrez y la música, en ese orden. Y como bien dijo, es un ejemplo de cómo los tableros y las piezas le han "permitido crear anticuerpos contra el Alzheimer".



Nacido en Berlín el 24 de junio de 1910, padeció los espantos de la Primera Guerra Mundial; su memoria arrastra postales patibularias de los años de infancia: "Vi cómo el pueblo despedía a los soldados que marchaban a la guerra y también cómo muchos de ellos regresaron mutilados y ensangrentados", cuenta a La Nación, con voz aguardentosa, cargada con un acento centroeuropeo que aún conserva.

La vida lo golpeó sin tregua; aprendió a caminar sin el calor de una mano. Sobrevivió a orfandades y prohibiciones tras las muertes de sus padres, Richard Wilhelm –húngaro– y Alice Josephine Helene –austríaca–. "Pasé mucho hambre en mi juventud. Un día llegué desesperado al colegio y me bebí un frasco de tinta de tanta sed que tenía", dice sin rubores. Antes de cumplir los 40 perdió el brillo de la sonrisa por la falta de calcio en sus dientes.

A los 12 descubrió el ajedrez en la escuela; decidió tomarlo para siempre. "No tenía muchas elecciones para mi futuro; entonces, me decidí por aprender algo que pudiera practicar también de grande. Por eso elegí el ajedrez en lugar del fútbol". Seis años después, en 1928, le empató una partida al campeón mundial Alexander Alekhine en una simultánea. Sin embargo, ser el primer judío campeón de ajedrez en Berlín lo convirtió en una pieza marcada en el tablero político de la Alemania nazi. "Aún tengo en mis oídos los gritos de Hitler, cuya voz propagaban las radios. Sólo me evadía escuchando melodías de Schubert y jugando ajedrez", señala.



En 1936 huyó como el verde en otoño de esa férula nazi. Junto a su hermana Anne planeó la fuga hacia Rotterdam, con 10 marcos alemanes ocultos en un juego de ajedrez; allí abordó un barco con destino a Buenos Aires. El peregrinaje incluyó noches de llantos y soledades que se volvieron anécdotas al obtener el primer trabajo. Pese a dominar cinco idiomas, la oferta laboral lo incluyó en tareas de peón de limpieza, portero o mayordomo. Algunos meses después ayudó a que 10 judíos alemanes llegaran al país; les salvó la vida. Uno de ellos, Franzen Buch, su antigua jefa, le juró amor eterno.

Lejos de la primavera del amor, la vida le guardó nuevas peripecias. Su presencia en las salas de ajedrez despertaba rumores; lo tildaron de tener ideales comunistas. Lo excluyeron injustamente. “Me salvó el maestro Roberto Grau, él me acompañó y me hizo socio del Círculo de Ajedrez; gracias a ello volví a jugar y otra vez el tablero fue el refugio y la contención de mis frustraciones”, explica Benkő, que desde hace más de 60 años participa en distintas competencias en el país. Es el ajedrecista en actividad más longevo de la Argentina y uno de los contados casos en el mundo. En un certamen conoció a un ingeniero, Dan Davindsson, que le dio trabajo en la Comisión Nacional de Energía Atómica, en 1966, donde se jubiló como bibliotecario especializado en protección radiológica y seguridad nuclear. El ajedrez, otra vez, le había salvado la vida.

Francisco Benkő, casi con un siglo de vida y marcas a flor de piel; acaso, invisible a los ojos, pero esenciales en la memoria de la humanidad.

Enlaces:

- [La Nación](#)
- [El artículo "Ajedrez y Alzheimer" por Leontxo García, en la web española de ChessBase](#)