



28/01/2010

EL CEREBRO TRABAJA MEJOR TRAS LA PAUSA PARA UN CAFE

ROMA, 28 (ANSA)- Las pausas para tomarse un café y descansar aunque sea sólo unos minutos ayudan a que el cerebro trabaje mejor, reveló un estudio de la Universidad de Psicología de la ciudad de Nueva York. Tomarse cinco minutos entre reunión y reunión o mientras uno estudia ayuda a la memoria y al funcionamiento del cerebro, precisaron los especialistas. Decenas de personas colaboraron en el estudio, durante el que se les mostraron imágenes y luego se les pidió que descansaran. Tras el descanso muchos pudieron recordar las imágenes que habían visto. "El cerebro trabaja por la persona mientras esta reposa, por lo tanto es importante el descanso para las funciones cognitivas", concluyó la coordinadora de la investigación Lila Davachi.

© [www-Diario.com](http://www-diario.com) 2010 - (<http://www-diario.com>)