GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Cómo mantener el cerebro saludable durante más años

Noticias 24hs | 07/05/2019 | 14:44

La práctica de ganchillo trae consigo una gran cantidad de beneficios para la salud, tanto física como mental, pero además practicarlo empleando agujas de ganchillo ergonómicas ayudará a prevenir problemas típicos de las personas que se dedican profesionalmente a esta labor

En esta vida en la que todo parece ser efímero, en la que lo que está de moda hoy, deja de estarlo mañana, y en la que la sociedad busca incansablemente la aprobación de los demás para todo y cuanto hacen en la vida, encontrar un hobby se ha convertido en algo difícil. Sin embargo, no se debe olvidar, que lo que está de moda hoy, quizás no lo esté ya mañana, pero con toda seguridad, volverá a estarlo a lo largo de la vida de cualquiera, algo que se ve constantemente en el mundo de la moda, pero también en otros ámbitos. Y es que, raro es encontrar a una persona que a lo largo de su vida no haya visto a su abuela o madre practicar punto, bordar, hacer encaje de bolillos o ganchillo, eso sí, quizás ahora todo tenga un aire más actual, los diseños son distintos, a pesar de emplear las mismas puntadas que antaño, la variedad de colores es mayor e incluso existen agujas de ganchillo ergonómicas, y todo, con un único fin, hacer de la práctica de estas disciplinas, un verdadero placer.

Pero que nadie se equivoque, el ganchillo no lo inventaron nuestras abuelas, sino que en Europa se popularizó allá por el siglo XVI y aunque no existen pruebas consistentes sobre ello, se especula con que es la evolución de prácticas tradicionales árabes, sudamericanas o chinas.

Pero, ¿qué tiene hacer ganchillo para que se haya mantenido a lo largo de tantos siglos?

La práctica de ganchillo trae consigo una gran cantidad de beneficios para la salud, tanto física como mental, pero además practicarlo empleando agujas de ganchillo ergonómicas ayudará a prevenir problemas típicos de las personas que se dedican profesionalmente a esta labor.

Entre los beneficios para la salud que tiene practicar ganchillo están:

Reducir el nivel de estrés, por lo que baja el ritmo cardiaco y la presión arterial.

Ayudar a mantener la agilidad en las manos a la par que mantiene las habilidades matemáticas y aumenta la nitidez de la memoria.

Calmar la ansiedad y ayudar a aumentar la confianza y la autoestima.

Pero sin duda, si existe un beneficio que está por encima de los demás, ese es que ayuda a que el cerebro se mantenga saludable más años.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/noticia/89999-como-mantener-el-cerebro-saludable-durante-mas-anos.htm