

## Siete cosas que no sabías sobre los efectos de la música

1. **Mejora el vocabulario.** De acuerdo con una reciente revisión publicada en la revista *Nature Reviews Neuroscience* por Nina Kraus, de la Universidad Northwester (EE UU), durante el entrenamiento musical para tocar un instrumento se establecen conexiones neuronales que mejoran también otros aspectos de la comunicación humana. De ahí que los niños con formación musical tengan un mejor vocabulario y capacidad de lectura. También explica por qué los músicos son capaces de escuchar mejor una conversación cuando hay ruido de fondo que el común de los mortales.

2. **¿Música de fondo?** Tanto si reproducimos una canción de Lady Gaga como si optamos por un disco de música clásica, escuchar música mientras desarrollamos una tarea cognitiva -como estudiar o redactar un informe- reduce el rendimiento, según un artículo publicado hace poco en *Applied Cognitive Psychology*. Lo mejor en estos casos, dicen sus autores, es el silencio.

3. **Ritmo para hacer deporte.** Científicos de la Universidad de Brunel demostraron en 2008 que escuchar cierto tipo de música, fundamentalmente de los géneros rock y pop, podemos aumentar nuestra resistencia al ejercicio físico intenso hasta un 15%. El estudio fue publicado en la revista *Journal of Sport & Exercise Psychology*.

**4. La música, por la izquierda.** Según un estudio realizado hace unos años en las universidades de California y Arizona (EE UU) y publicado en *Science*, el oído derecho recoge mejor los sonidos del habla, mientras que el izquierdo, responde mejor a la música. "Incluso al nacer, el oído está estructurado para distinguir entre los diferentes tipos de sonidos y enviarlo al lugar correcto en el cerebro", concluía una de las autoras del estudio, Barbara Cone-Wesson.

**5. Música y alcohol.** La música alta en los bares incita a beber más alcohol en menos tiempo, según una investigación francesa difundida en 2008 por la revista *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*. Además, cuanto más alto es el volumen de la música más rápido se consume la bebida.

**6. Buena para la circulación.** Científicos del Centro Médico de la Universidad de Maryland han demostrado que escuchar música puede beneficiar al sistema cardiovascular tanto como hacer ejercicio o tomar ciertos medicamentos. Concretamente, analizando la respuesta de los vasos sanguíneos con ultrasonidos mientras escuchamos música, Michael Miller y sus colegas comprobaron que el diámetro de los vasos, medido en la parte alta del brazo, aumenta un 26% con nuestra música favorita. En contraste, la música que calificamos como estresante hace que los vasos se contraigan un 6%. Los experimentos mostraron también que escuchando canciones que invitan a reír los vasos sanguíneos se dilatan un 19%, mientras que la música relajante produce una expansión del 11%.

**7. Con los ojos cerrados.** Estudiando los cerebros de 15 sujetos con ayuda de resonancia magnética funcional, Yulia Lerner, de la Universidad de Tel Aviv, demostró el año pasado que cerrar los ojos aumenta el efecto emocional que nos produce la música. Concretamente la doctora Lerner utilizó música de miedo del estilo de la empleada por Alfred Hitchcock en sus películas. Y comprobó así que la actividad de la amígdala, una zona del cerebro vinculada a la sensación de miedo, aumentaba mucho más con los ojos cerrados que si se mantenían abiertos.

Palabras: 538

Fuente:

<http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/siete-cosas-que-no-sabias-sobre-los-efectos-de-la-musica>