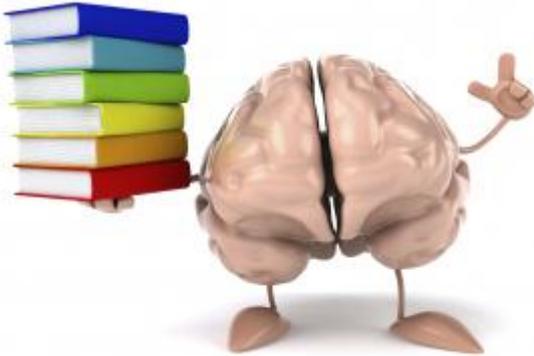


La ciencia nos anima a seguir leyendo



Ya os hemos hablado en nuestra web de los beneficios que la lectura tiene para nuestros hijos desde que son lactantes. Sabemos que benefician el establecimiento de un vínculo familiar estable y también su desarrollo psicomotor. Por eso es bueno estar al día sobre las nuevas aportaciones científicas que nos informan de otros aspectos de interés.

Por ello, hemos realizado para vosotros una pequeña búsqueda sobre aspectos novedosos de los efectos de la lectura en nuestro organismo.

Según los expertos en Neurología el hábito de la lectura equivale en el cerebro al ejercicio físico que mantiene en forma nuestro cuerpo. Sería el “ejercicio” que mantiene activo nuestro cerebro y evita la pérdida de funciones cognitivas asociadas a la edad.

Un cerebro activo funciona mejor y más rápido. Mientras leemos estimulamos las conexiones entre neuronas sobre todo del hemisferio izquierdo del cerebro, de la llamada *Área de Broca*, que está implicada en la producción y comprensión del habla y del lenguaje. También se estimulan otras áreas como la retina y la corteza cerebral visual del lóbulo occipital del cerebro.

Según estos últimos estudios la lectura también aumenta la llamada “reserva cognitiva” que es un factor de protección de las enfermedades neurodegenerativas. Y aunque con esto pueda parecer que estamos hablando sólo de las personas mayores, es en la infancia dónde se instaura este hábito necesario para toda la vida, y con el que obtendremos estos beneficios en nuestra vejez.

Leer retrasa y previene la pérdida de la memoria. Esto permitiría retrasar la aparición de estas enfermedades y reducir el número de casos de demencias en el futuro.

Según el *Instituto Franklin* de Filadelfia, reconocido como uno de los centros de ciencias más antiguos dentro de la

educación, los hábitos de lectura desarrolladas antes de los 18 años son un indicador clave de la función cognitiva posterior.

Según estos mismos expertos (*Sociedad Española de Neurología*): **“Leer, sobre todo relatos de ficción, puede ayudar a reducir el nivel de estrés, que es factor de empeoramiento de muchos trastornos neurológicos como cefaleas, epilepsias o trastornos del sueño. Además, leer un poco antes de irnos a dormir, puede ayudar a desarrollar buenas rutinas de higiene de sueño, sobre todo si acostumbramos a nuestro cerebro a relacionar esta actividad con la hora de dormir”**

Los estudiantes que leen tienen mejor rendimiento y mejores habilidades de expresión, lectura y lenguaje. Además, leer aumenta su capacidad de concentración, de análisis y de interpretación de los textos.

Un estudio de la Universidad de *Oxford* determinó que la lectura predice el éxito profesional y que cuanto más se lee en la adolescencia, más probabilidades hay de alcanzar este éxito.

También hay algunos estudios que demuestran que la lectura favorece las relaciones sociales con amigos y conocidos. Uno de ellos, realizado por la *Universidad de Búfalo* en Estados Unidos, asegura que los lectores de *Harry Potter* aumentaban sus sentimientos de pertenencia a un grupo y les mejoraba su estado de ánimo.

Como veis, la lectura sigue generando interés hasta en los científicos. ¡Por algo será!

“Leer es para la mente lo que el ejercicio físico es para el cuerpo”.
Joseph Addison ensayista, poeta y guionista inglés (1672 - 1719)

[M^a Esther Serrano Poveda.](#)

Equipo Editorial *Familia y Salud*

Fecha de publicación: 4-04-2015
