



La lectura ejercita y proporciona buena salud a nuestro cerebro. Lo dice la Sociedad Española de Neurología (SEN) que también asegura que incrementa la rapidez de la respuesta. Mientras leemos, obligamos a nuestro cerebro a pensar, a ordenar ideas, a interrelacionar conceptos, a ejercitar la memoria y a imaginar, lo que permite mejorar nuestra capacidad intelectual estimulando nuestras neuronas.

Según el Dr. Guillermo García Ribas, coordinador del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN, en los últimos años han sido muchos los estudios que han relacionado el nivel de lectura y escritura con un aumento de la reserva cognitiva, “un factor protector ante los síntomas clínicos de las enfermedades neurodegenerativas. Se ha comprobado que cuanto mayor reserva cognitiva posee un individuo, mayor capacidad tiene su cerebro para compensar el daño cerebral generado por ciertas patologías”.

La lectura es una actividad preventiva para la aparición de enfermedades degenerativas o cerebrovasculares, como el Alzheimer. El doctor García explica que “fomentar la lectura retarda y previene la pérdida de la memoria y reduce el número de casos”. Además, leer también tiene otras ventajas para nuestra salud. Los libros de ficción ayudan a reducir el nivel de estrés, que es el origen o factor de empeoramiento de muchas dolencias neurológicas como cefaleas, epilepsias o trastornos del sueño. La SEN recomienda leer antes de dormir, ya que ayuda a desarrollar buenas rutinas de higiene de sueño y acostumbra a nuestro cerebro a relacionar esta actividad con la hora de dormir.

Los niños y los mayores son los dos grupos en los que más se debe insistir en el fomento de la lectura. Para los niños, es el mejor momento para inculcarle este hábito ya que sus funciones están todavía desarrollándose. Además, estimular el hábito de la lectura y la escritura mejora la interacción social e incrementa su reserva cognitiva. Sin embargo, a los mayores les viene bien para seguir manteniendo activo el cerebro. “Algo que se detecta es que hay muchas personas que, aunque tienen el hábito de la lectura, al hacerse mayores dejan de hacerlo, principalmente por perder la capacidad visual. En esos casos, animamos a estas personas a participar en grupos de lectura o a utilizar otro tipo de soportes”, señala el doctor Guillermo García.