

La lectura es buena para el cerebro, la salud mental y trae también otros beneficios



Una encuesta realizada por Global English Editing, en el 2020, con la participación de 22 países, indicó que hubo un aumento del 35% en el hábito de lectura debido a la pandemia del coronavirus.

La noticia es muy buena, ya que la lectura puede ser una forma de entretenerse, informarse o adquirir más conocimiento, como ya se sabe.

¿Usted sabía?

Algunos estudios muestran que la lectura afecta a nuestro cerebro de forma similar a la cual él funciona cuando estamos realmente experimentando los eventos.

Hay ahí una gran oportunidad para vivir nuevas experiencias incluso en situaciones de aislamiento.



Sin embargo, lo que los investigadores han evaluado, es que hay otros tipos de beneficios que podrían producirse de la lectura. Vea:

- Una investigación de la Universidad de Sussex (Reino Unido) indicó que la lectura es capaz de reducir la presión arterial, la frecuencia cardíaca y disminuir los niveles de estrés hasta en un 68%.



- Investigadores de la Escuela Pública de Salud de la Universidad de Yale (EE. UU.) descubrieron que las personas que leen regularmente tienen un 20% menos de probabilidad de morir en los próximos 12 años, que aquellos que no leen.



- La Pontificia Universidad Católica de Rio Grande do Sul (Brasil) destaca que la lectura amplía el vocabulario, mejora la escritura, trabaja la creatividad y ayuda al pensamiento crítico.



- Según la Facultad de Medicina de la Universidad Federal de Minas Gerais (Brasil), el hábito de la lectura puede estimular las sinapsis que contrarrestan los efectos de las enfermedades como el Alzheimer.