

La lectura: el mejor gimnasio para el cerebro

“Un niño que lee, será un adulto que piensa”

Un estudio realizado por la Universidad de Chile relacionado con el hábito de la lectura, arrojó algunos resultados que no dejan de sorprender, ya que de acuerdo con este estudio el 35% de los chilenos lee por “razones académicas”, el 26% de la población lo hace “para informarse”, en tanto que sólo un 7% de los encuestados señaló hacerlo por un tema “de recreación”. ¿El aspecto más negativo de este estudio? Tan sólo un 50% de los chilenos lee de manera regular, en tanto que el 50% restante no tiene el hábito de la lectura.

Ahora bien, el hábito de la lectura no sólo tiene que ver con el nivel de cultura y de conocimientos que adquiere un individuo en el transcurso de su vida, sino que también con el desarrollo de la capacidad cognitiva de la persona, aspecto, que a su vez, se vincula con la capacidad de comprensión lectora que logra alcanzar un sujeto, donde los resultados para el caso de Chile pueden ser calificados de pobres y decepcionantes, ya que un estudio de Comportamiento Lector realizado por el Consejo de la Cultura y el Centro de Microdatos de la U. de Chile reveló que más del 70% de los chilenos no comprende adecuadamente lo que lee.

¿Cuál es, entonces, la importancia de la lectura y de la capacidad de



comprensión lectora? En primer lugar, si la persona entiendo lo que lee, entonces es capaz de desarrollar algunas hipótesis a partir de lo leído, lo que significa que ha desarrollado un pensamiento crítico y es capaz de sacar conclusiones, algo que hoy resulta ser crucial, ya que nos enfrentamos a una gran cantidad de noticias falsas que circulan en las redes sociales, algo que resulta ser extremadamente peligroso para las personas y para la sociedad, en general, ya que dificulta –o impide– a la gente tomar decisiones informadas cuando están expuestas a engaños y noticias falsas. A lo anterior se suma un clima de incertidumbre y desconfianza hacia noticias e informaciones que sí son verídicas.

En segundo lugar, y tal vez tan o más importante que el punto anterior, es el hecho, que leer en forma habitual es para la mente y el cerebro, lo que la realización de actividad física regular es para el cuerpo humano, aumentando de paso las esperanzas de vida de las personas. Es lo que demostró un

estudio realizado por los investigadores Bavishi, Slade y Levy de la U. de Yale titulado “Un capítulo por día: asociación entre la lectura de un libro y la longevidad” donde se hizo un seguimiento a 3.635 participantes que tenían sobre cincuenta años y se concluyó que las personas que leían un libro durante media hora o más al día, vivían un promedio de 23 meses más que los no lectores o lectores de revistas o sitios web. Se sabe, asimismo, que la lectura retrasa la aparición de una insidiosa enfermedad mental como el Alzheimer que lleva a la demencia.

Más aún. En este mismo estudio se consigna que la “lectura habitual mejora las sinapsis cerebrales, las capacidades cognitivas de la persona, el vocabulario, la manera de pensar, la capacidad de concentración e incluso permitía desarrollar un mayor grado de inteligencia emocional”. ¿Qué más se le puede pedir a un libro y a la lectura?

Dr. Franco Lotito Catino
 Investigador y
 conferencista (PUC)