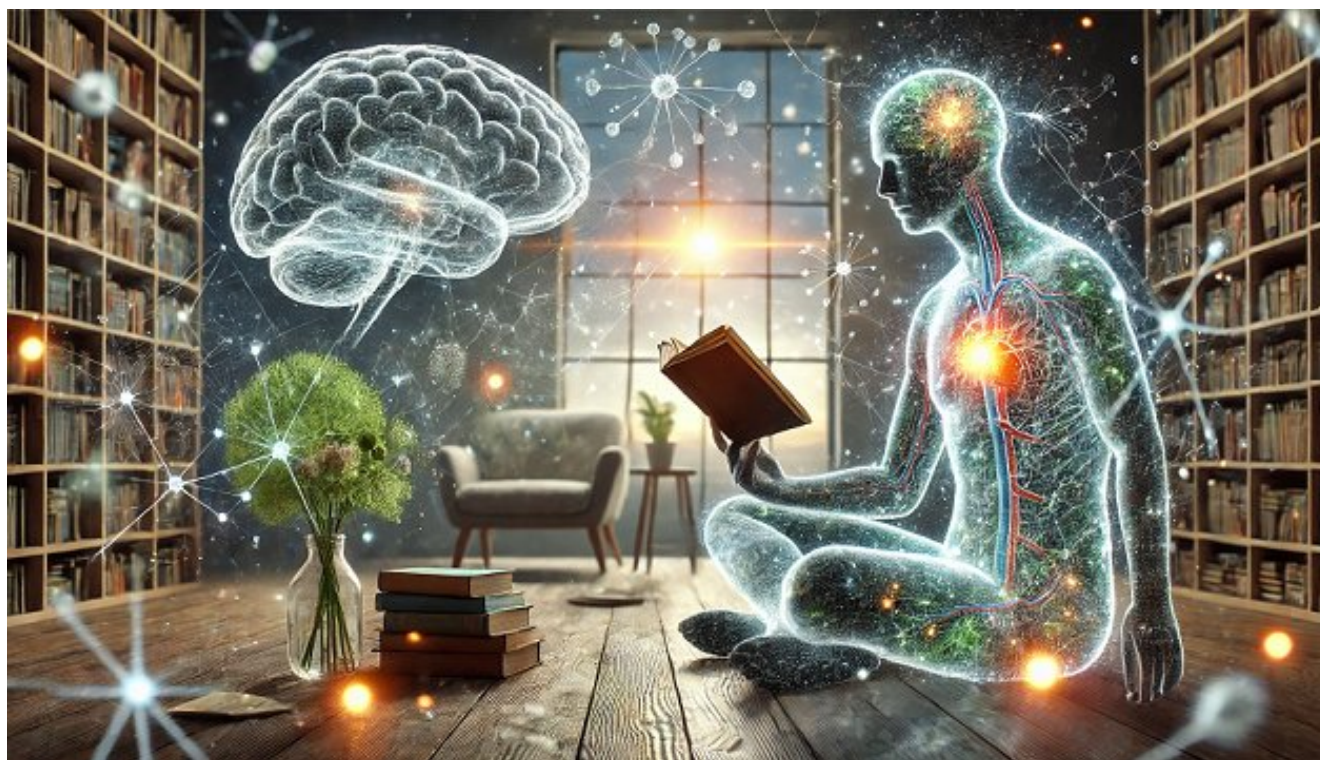


Leggere: un potente alleato per il benessere mentale e fisico. Ecco cosa dice la scienza.

Data: 10 aprile 2024 | Autore: Redazione



In un'epoca in cui stress e disturbi del sonno sono in costante aumento, riscoprire la lettura può rappresentare una vera e propria risorsa per la salute psicofisica, capace di influenzare positivamente la regolazione ormonale e migliorare la qualità della vita. Le evidenze raccolte da Università e Centri di Ricerca italiani e internazionali mostrano come leggere regolarmente possa ridurre lo stress, migliorare le capacità cognitive e promuovere uno stato di calma e rilassamento mentale favorendo il sonno. **Questi benefici sono ancora più marcati quando la lettura avviene su carta**, facilitando la comprensione, la memorizzazione e riducendo l'affaticamento oculare.

ECCO I PRINCIPALI BENEFICI DELLA LETTURA:

Riduzione dello stress

La lettura si è rivelata un'efficace strategia per abbassare i livelli di stress, grazie alla sua capacità di distogliere la mente dai problemi quotidiani favorendo uno stato di calma. Immergersi in una storia, infatti, riduce i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, contribuendo al miglioramento della salute mentale e cardiovascolare come confermato dallo studio condotto **dall'Università del Sussex¹**. Riducendo la frequenza cardiaca e la tensione muscolare, la lettura induce uno stato di rilassamento che supera altre attività come ascoltare musica o fare una passeggiata.

Miglioramento della concentrazione e delle capacità cognitive

La lettura è una palestra per il cervello: sfogliare un libro permette di esercitare la mente, migliorando la memoria e rafforzare le capacità cognitive. Secondo gli esperti, infatti, leggere è un "allenamento" in grado di stimolare la neuroplasticità e le sinapsi cerebrali, contribuendo a mantenere la salute cognitiva nel tempo e riducendo il rischio di declino legato all'invecchiamento. Per i bambini, l'impatto della lettura precoce è altrettanto cruciale. Ricerche condotte dal **Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione dell'Università di Padova**² hanno evidenziato come la lettura, sin dalla tenera età, stimoli lo sviluppo del vocabolario, del pensiero critico e delle capacità espressive.

Aumento dell'empatia

La lettura di romanzi ha dimostrato di avere un impatto diretto sullo sviluppo dell'empatia. Secondo la ricerca pubblicata sulla rivista **Science**³, la lettura di narrativa migliora la "teoria della mente", ovvero la capacità di comprendere e interpretare gli stati emotivi e mentali degli altri. Questo studio ha evidenziato come la complessità dei personaggi e delle trame nelle opere letterarie stimoli il lettore a mettersi nei panni degli altri, sviluppando così una maggiore sensibilità e capacità di interazione sociale.

Miglioramento della qualità del sonno

Leggere prima di andare a dormire è un'abitudine che può migliorare significativamente la qualità del sonno. Anche il noto centro di ricerca **Mayo Clinic**⁴ raccomanda la lettura come parte di una routine serale per favorire il rilassamento, facilitando un sonno più profondo e rigenerante.

Sviluppo delle capacità linguistiche e comunicative

La lettura, sin dalla prima infanzia, ha un impatto profondo sulle abilità linguistiche, migliorando il vocabolario e le capacità di espressione. Lo studio pubblicato nel **Journal of Educational Psychology**⁵ ha confermato che l'esposizione precoce alla lettura contribuisce allo sviluppo del vocabolario, che si traduce in una miglior capacità di comprensione e uso del linguaggio anche in età adulta, affinando la capacità di esprimersi con chiarezza e precisione.

Miglioramento dell'umore

I libri possono essere una fonte di conforto e ispirazione, contribuendo a migliorare l'umore e a offrire una via di fuga dalle preoccupazioni. La lettura, infatti, è anche utilizzata nella cosiddetta *biblioterapia* per i disturbi dell'umore. Uno studio pubblicato sul **British Journal of General Practice**⁶ ha dimostrato che leggere libri può aiutare a ridurre i sintomi di depressione e ansia, poiché offre uno spazio di riflessione promuovendo una gestione sana delle emozioni.

Nuove modalità di lettura

In un mondo sempre più frenetico, trovare il tempo per leggere è fondamentale. Ed è qui che entra in gioco Bo-oks, la piattaforma digitale che propone un modo innovativo per scoprire, scegliere e leggere libri, offrendo un'esperienza personalizzata e sostenibile per immergersi in nuovi mondi letterari. Grazie a un avanzato algoritmo di intelligenza artificiale, la piattaforma crea un legame unico tra lettori e libri, analizzando gusti, stati d'animo ed emozioni per suggerire letture personalizzate.

Un aspetto distintivo di Bo-oks, inoltre, è la possibilità di leggere sia in formato digitale che cartaceo. Gli utenti possono, infatti, scegliere tra migliaia di titoli e, grazie alla collaborazione con la tipografia ecosostenibile 4Graph, possono ordinare copie stampate on demand in modo ecologico. "Vogliamo che la lettura non sia solo un'attività digitale, ma un'esperienza fisica che mantiene viva la magia del

libro", afferma **Andrea Ponticelli** – cofondatore della piattaforma.

Riferimenti scientifici:

1 Lewis, D. - "Reading can reduce stress levels by up to 68 percent" - University of Sussex (2009)

2 Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione dell'Università di Padova

3 Kidd, D.C., & Castano, E. - "Reading Literary Fiction Improves Theory of Mind", pubblicato nel 2013 sulla rivista Science, volume 342, numero 6156, alle pagine 377-380.

4 "Sleep tips: 7 steps to better sleep" (2020), Mayo Clinic. Link. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379>

5 Mol, S.E., & Bus, A.G.- "To read or not to read: A meta-analysis of print exposure from infancy to early adulthood" - Journal of Educational Psychology (2011)

6 Dowrick, C., & Frances, A. – "Bibliotherapy for depression" - British Journal of General Practice (2015)

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/leggere-un-potente-alleato-per-il-benessere-mentale-e-fisico-ecco-cosa-dice-la-scienza/141915>

