

La lectura ¿influye en nuestra salud?

Does reading influence our health?

Elena Guardiola, Josep-E Baños

Departamento de Ciencias Experimentales y de la Salud. Universitat Pompeu Fabra. Barcelona (España).

Autor para correspondencia: Josep E Baños. Correo electrónico: josepeladi.banos@upf.edu

Recibido el 10 de febrero de 2017; aceptado el 13 de febrero de 2017.

Como citar este artículo: Guardiola E, Baños JE. La lectura ¿influye en nuestra salud?. Rev Med Cine [Internet] 2017;13(1):1-2.

Charles Louis de Secondat, Señor de la Brède y Barón de Montesquieu (1689 - 1755), filósofo y ensayista de la Ilustración francesa, elogiaba la lectura diciendo: “El estudio ha sido para mí el principal remedio contra las preocupaciones de la vida, no habiendo tenido nunca un disgusto que no me haya pasado después de una hora de lectura”. Para el filósofo Fernando Savater (1947), la lectura es una adicción que, además, no tiene cura: “Algunos entramos un día en los libros como quien entra en una orden religiosa, en una secta, en un grupo terrorista. Peor, porque no hay apostasía imaginable: el efecto de los libros sólo se sustituye o se alivia mediante otros libros. Es la única adicción verdadera que conozco, la que no tiene cura posible”. Según Joseph Addison, ensayista y poeta inglés (1672-1719) “Leer es para la mente lo que el ejercicio físico es para el cuerpo”.

La lectura implica mucho más que disfrutar de un pasatiempo agradable: promueve la concentración, favorece la empatía y ayuda a prevenir la degeneración cognitiva. A pesar de estas bondades de la lectura, los resultados que presenta *La lectura en España. Informe 2017*, recientemente publicado¹, son poco halagüeños. Este informe señala que en España cerca del 40% de los ciudadanos no leyó ni un solo libro en 2015. En las conclusiones incluye, entre otras cosas, que la población de 14 a 24 años es mucho más lectora que la de más de 65 (los lectores frecuentes disminuyen claramente según se asciende en la pirámide de población); las personas con estudios universitarios presentan unos índices de lectura claramente superiores; los estudiantes y, en menor medida, los ocupados son los más lectores mientras que los jubilados presentan índices muy inferiores; los municipios de más de un millón de habitantes presentan los

índices de lectura mayores, los cuales bajan en paralelo al descenso de población de los lugares de residencia; además, las mujeres leen más que los hombres, pero la diferencia es mucho menor que en otros países (los anglosajones, por ejemplo). Estos resultados, similares a los del informe publicado un par de años antes, tendrían que movilizar a toda la sociedad y, muy especialmente, a la Administración.

No es nuevo el interés por estudiar si la lectura tiene alguna influencia en el cuerpo humano y, como consecuencia, en la salud. Leer con frecuencia y de forma aplicada estimula la percepción, la concentración y la empatía. Además, produce cambios anatómicos en el cerebro que favorecen la comunicación entre las estructuras encefálicas: un cerebro entrenado en el ejercicio de la lectura será capaz de compensar mejor el proceso degenerativo que se produce de forma natural a lo largo de los años².

Algunos trabajos científicos publicados estos últimos años han profundizado en el estudio de diversos aspectos relacionados con estos temas. Los resultados del informe citado al principio¹ han hecho que también se divulguen a través de la prensa razones científicas para leer más de lo que leemos, que derivan de algunos de estos estudios³.

Como señala Morgado Bernal³, la lectura es uno de los mejores ejercicios que podemos realizar para mantener en forma el cerebro y las capacidades mentales. Al leer se ponen en marcha muchos procesos mentales como la percepción, la memoria y el razonamiento; se activa el hemisferio izquierdo del cerebro, responsable del lenguaje y el más dotado de capacidades analíticas en

la mayoría de las personas así como otras áreas que permiten decodificar las letras, las palabras y las frases y convertirlas en sonidos mentales. Mientras leemos se activan tanto las cortezas occipital y temporal, que nos permiten reconocer el significado de las palabras, como la frontal motora cuando se nos representa el sonido de esas palabras. Y el hipocampo, el lóbulo temporal medial y la amígdala, entre otros, participan en la interpretación de lo que leemos y en lo que sentimos al leerlo. La memoria y los procesos del razonamiento se ejercitan. Leer refuerza las habilidades sociales y la empatía, además de reducir el nivel de estrés de la persona que lee.

La comprensión de las historias que leemos comparte áreas de activación del cerebro con el procesamiento de comprensión en la relación con otras personas; así, se ha observado, por ejemplo, que la lectura de ficción literaria mejora la empatía⁴ y los resultados de diversos estudios infieren que leer ficción mejora las habilidades sociales⁵. Se ha visto que son más empáticos los lectores de obras de ficción, en comparación con los de obras que no son de ficción, en aquellos casos en los que el lector se involucra emocionalmente y “vive” la historia⁶. Asimismo, estudios sobre teoría de la mente muestran que las personas que leen obras de ficción tienen una mayor habilidad para comprender y predecir la conducta de otras personas, sus conocimientos, sus intenciones, sus emociones y sus creencias^{7,8}.

Las emociones que siente el lector son una parte fundamental en la experiencia lectora. Por un lado, el estado de ánimo puede influir en el momento en el que se escoge un libro para leer; la elección depende de si el objetivo del lector es cambiar o mantener su estado emocional actual. Una vez elegido, la narrativa misma actúa para evocar y transformar las emociones, tanto directamente, a través de los acontecimientos y personajes representados, como a través de la localización de recuerdos emocionalmente validados. Una vez evocadas por la historia, estas emociones pueden también influir en la experiencia con la que la persona experimenta la narrativa en la lectura. Por último, las emociones experimentadas durante la lectura pueden tener consecuencias después de cerrar las tapas del libro: se produce entonces una interacción entre las emociones y la ficción narrativa literaria⁹.

Cualquier lector inferirá de todo lo enumerado que la lectura causa notables cambios en el funcionamiento del sistema nervioso. Y cualquier médico pensará que tales efectos pueden tener una utilización terapéutica en múltiples situaciones. Deliberadamente no hemos hablado en este artículo de esta posibilidad, la llamada biblioterapia; este tema merece una atención especial y lo reservamos para otra ocasión.

Referencias

1. Millán JA (coordinador). La lectura en España. Informe 2017. Madrid: Federación de Gremios de Editores de España. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte; 2016.
2. Wolf C. El beneficio encubierto de leer. *Mente y Cerebro*. 2011;(47):36-41.
3. Morgado Bernal I. Razones científicas para leer más de lo que leemos. *El País [Internet]* 16 de enero de 2017.
4. Oatley K. Fiction: Simulation of social worlds. *Trends Cogn Sci*. 2016;20(8):618-28.
5. Oatley K. The cognitive science of fiction. *Wiley Interdiscip Rev Cogn Sci*. 2012;3(4):425-30.
6. Bal PM, Veltkamp M. How does fiction reading influence empathy? An experimental investigation on the role of emotional transportation. *PLoS One*. 2013;8(1):e55341.
7. Kidd DC, Castano E. Reading literary fiction improves theory of mind. *Science*. 2013;342(6156):377-80.
8. Panero ME, Weisberg DS, Black J, Goldstein TR, Barnes JL, Brownell H, et al. Does reading a single passage of literary fiction really improve theory of mind? An attempt at replication. *J Pers Soc Psychol*. 2016;111(5):e46-e54.
9. Mar RA, Oatley K, Djikic M, Mullin J. Emotion and narrative fiction: Interactive influences before, during, and after reading. *Cogn Emot*. 2011;25(5):818-33.



Elena Guardiola es doctora en Medicina. Investigadora asociada en la Facultad de Ciencias de la Salud y de la Vida de la UPF desde 2007, se ha especializado en información, documentación y redacción científica, áreas en las que ha impartido numerosos cursos. Su interés por la relación entre la medicina y la literatura se ha plasmado en la participación en varios proyectos así como en la publicación de diversos trabajos.



Josep-E Baños es doctor en Medicina y profesor de Farmacología en la Facultad de Ciencias de la Salud y de la Vida de la UPF desde el año 2002. Ha sido vicerrector de Docencia y Ordenación Académica desde 2005 a 2013. Fue miembro del grupo que recibió una distinción de calidad a la innovación docente de la Generalitat de Catalunya por el empleo de películas comerciales en la docencia de la licenciatura de Biología en 2009.