

Scris de newsreporter pe 27 octombrie 2017, 11:02

## STUDIU - Cititul are efecte NEBANUITE pentru sanatate

Pentru multi dintre noi, cititul este o metoda de relaxare si de evadare din stresul zilnic, insa medicii ii atribuie numeroase beneficii pentru sanatatea noastra mintala, transmite stiripesurse.ro.



citind\_o\_carte.jpg

---

Mai mult decat atat, potrivit oamenilor de stiinta de la Universitatea Yale, persoanele care citesc mai mult de 3 ore si jumatate pe saptamana au un risc cu 23% mai redus de a muri prematur, in comparatie cu cei care nu fac acest lucru.

Chiar daca mecanismul prin care cititul ajuta la prelungirea vietii nu a fost stabilit cu certitudine, exista cateva teorii care sugereaza ca aceste beneficii sunt conferite de stimularea legaturilor neuronale, care reduce semnificativ riscul de boli neurodegenerative care pot scurta durata vietii.

Potrivit [CSID](#), acestea sunt cinci dintre beneficiile cititului:

### 1) Reduce stresul

Stresul sta la baza a peste 60% dintre boli – acesta creste semnificativ riscul de accident vascular cerebral si boli de inima. Chiar daca nu il putem elimina in totalitate din vietile noastre, putem face anumite lucruri pentru a-l reduce, iar unul dintre acestea este cititul unei carti.

Potrivit unui studiu al cercetatorilor de la Universitatea din Sussex, Marea Britanie, cititul poate

reduce cu pana la 68% nivelul stresului, fiind chiar mai eficient decat ascultatul muzicii preferate sau plimbarile in parc. Coautorul studiului, neuropsihiatrul David Lewis, spune ca doar sase minute petrecute citind fie un ziar, fie o carte pot contribui la reducerea tensiunii musculare si la imbunatatirea ritmuluic cardiac.

## 2) Previne declinul cognitiv

Pe masura ce imbatranim, creierul nostru „se scufunda”, iar memoria si viteza de reactie incep sa aiba de suferit. Astfel, amintirea unui nume sau a unei situatii devine un task dificil de indeplinit. Insa, potrivit mai multor cercetari, cititul poate incetini sau chiar preveni declinul cognitiv, avand inclusiv capacitatea de a opri din evolutie boli severe precum maladia Alzheimer.

Un studiu din 2013, realizat de cercetatorii de la Universitatea din Chicago, a scos la iveala ca cititul si alte activitati care stimuleaza functiile mintale (sah, cuvinte incrucisate, integrale etc.) pot incetini evolutia dementei.

## 3) Te ajuta sa socializezi mai bine

Unii oameni vad in citit o metoda excelenta de a evada din cotidian, Insa cercetarile recente arata ca acest obicei poate avea un impact pozitiv in relatiile cu celelalte persoane. De exemplu, un studiu din 2013 a relevat ca persoanele carora le plac cartile de fictiune sunt mai empatici si stiu „cum sa ii citeasca” pe cei din jur.

## 4) imbunatateste calitatea somnului

Daca ai probleme cu somnul, ai face bine sa lasi deoparte smartphone-ul si sa citesti cateva pagini din cartea preferata. Conform celor mai recente studii, lumina emisa de ecranele telefoanelor poate duce la un somn mai agitat, din cauza productiei insuficiente de melatonina, hormonul care ii semnaleaza creierului ca este vremea sa te odihnesti. In schimb, un ritual relaxant precum cititul unei carti inainte de a merge la culcare te ajuta sa dormi mai bine si mai mult.

## 5) Te face mai inteligent

„Cu cat citesti mai mult, cu atat mai multe lucruri vei sti. Cu cat inveti mai mult, cu atat mai multe locuri vei vizita”, spunea Dr. Seuss. Se pare ca cercetatorii ii dau dreptate acestuia, deoarece studiile au aratat ca cititul nu numai ca ajuta la imbunatatirea vocabularului, dar contribuie si la cresterea IQ-ului si a gradului de inteligenta.

ADRESA: <http://crct.ro/nrJl>