

Ludzie, którzy regularnie czytają, żyją statystycznie o 2 lata dłużej niż „nieczytelnicy”, a 3,5 godziny czytania tygodniowo zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci o 23 proc. Tak twierdzą naukowcy z Uniwersytetu w Yale, a ich koledzy z Uniwersytetu Sussex dodają, że już po sześciu minutach czytania beletrystyki poziom kortyzolu, nazywanego hormonem stresu, może zmniejszyć się nawet o 68 proc. Ekspertki przekonują, że pozytywny wpływ czytania nie ogranicza się do zwiększenia zasobu słownictwa, poszerzenia wiedzy i kształtowania postaw. Lektura poprawia funkcjonowanie mózgu – pobudza neurony, poprawiając pamięć i zwiększając neuroplastyczność najważniejszego ludzkiego organu. Przy czym ten wpływ zwiększa się, gdy sięgamy po utwory reprezentujące różne gatunki, mieszamy literaturę faktu z fikcyjnymi fabułami, konwencję realistyczną z fantastyką. Dobre dla mózgu okazuje się nawet czytanie... książek kucharskich – według hiszpańskich badaczy uaktywnia ono te obszary mózgu, które zwykle pobudza wędzenie i kosztowanie jedzenia.