

Los beneficios de la lectura en nuestra memoria

http://www.plusesmas.com/salud/como_ejercitar_tu_memoria/los_beneficios_de_la_lectura_en_nuestra_memoria/3282.html

La lectura estimula la actividad cerebral y fortalece las conexiones neuronales. Fomentar más la lectura entre la población ayudaría a reducir el previsible incremento de casos de demencia en nuestro país: Leer retrasa y previene la pérdida de la memoria.

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** recuerda la importancia de fomentar el **hábito de la lectura** entre la población como una de las actividades más beneficiosas para la salud de nuestro cerebro. “Nuestro cerebro, para que goce de una buena salud, necesita que lo mantengamos activo, que lo ejercitemos. Sin embargo, y a pesar de que es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, no siempre dedicamos el tiempo suficiente a cuidarlo”, explica el **Dr. Guillermo García Ribas, Coordinador del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN**. “En este sentido, la lectura es una de las actividades más beneficiosas para la salud, puesto que se ha demostrado que estimula la actividad cerebral y fortalece las conexiones neuronales”.

Un **cerebro activo** no sólo realiza mejor sus funciones, sino que incrementa la rapidez de la respuesta. Mientras leemos, **obligamos a nuestro cerebro a pensar**, a ordenar ideas, a interrelacionar conceptos, a ejercitar la memoria y a imaginar, lo que permite mejorar nuestra capacidad intelectual estimulando nuestras neuronas. La lectura también genera temas de conversación, lo que facilita la interacción y las relaciones sociales, otro aspecto clave para mantener nuestro cerebro ejercitado.

Pero además, en los últimos años, han sido muchos los estudios que han relacionado el **nivel de lectura y escritura con un aumento de la reserva cognitiva**. “Desde el punto de vista de la neurología, el concepto de reserva cognitiva ha cobrado una gran importancia, no solo porque se ha visto que existe una relación directa entre la misma y el buen funcionamiento cognitivo y ejecutivo de nuestro cerebro cuando envejecemos, sino porque se ha demostrado que es un factor protector ante los síntomas clínicos de las enfermedades neurodegenerativas”, mantiene el Dr. Guillermo García Ribas. “Se ha comprobado que cuanto mayor reserva cognitiva posee un individuo, mayor capacidad tiene su cerebro para compensar el daño cerebral generado por ciertas patologías”.

Son las demencias las enfermedades neurológicas que más se han ligado al concepto de reserva cognitiva. Caracterizadas por un deterioro persistente y progresivo de las funciones cerebrales superiores: memoria, lenguaje, orientación, cálculo o percepción espacial, etc., la forma de demencia más prevalente es la enfermedad de Alzheimer, que supone entre el 60% y el 80% de los casos de demencia, aunque existen numerosas patologías que también la producen, como por ejemplo, las enfermedades cerebrovasculares. “Debido al envejecimiento progresivo de la población, en los próximos años, el número de afectados por estas enfermedades crecerá exponencialmente. Llevar a cabo actividades preventivas, como por ejemplo fomentar la lectura, puesto que se

ha comprobado que leer retarda y previene la pérdida de la memoria, permitiría retasar la aparición de estas enfermedades y, por lo tanto, reducir el número de casos”, asegura el Dr. Guillermo García-Ribas.

Fomentar la lectura también tiene otras ventajas para nuestra salud. Leer, sobre todo relatos de ficción, puede ayudar a reducir el nivel de estrés, que es origen o factor de empeoramiento de muchas dolencias neurológicas como cefaleas, epilepsias o trastornos del sueño. Además, leer un poco antes de irnos a dormir, puede ayudar a desarrollar buenas rutinas de higiene de sueño, sobre todo si acostumbramos a nuestro cerebro a relacionar esta actividad con la hora de dormir.

Aunque la lectura es buena a cualquier edad, niños y personas mayores son los dos grupos poblacionales en los que se debe insistir más en el fomento de la lectura. En los niños, porque es el mejor momento para inculcarles este hábito y, además, su cerebro y sus funcionalidades están todavía desarrollándose. Leer libros a los niños y estimular posteriormente el hábito de lectura y de escritura cobra cada vez más importancia, no solo por la interacción social que produce, sino porque incrementa nuestra reserva cognitiva. En los mayores, para que puedan seguir manteniendo su cerebro activo a pesar de que su actividad sea más reducida, la lectura diaria es un estímulo más para su cerebro. “Algo que se detecta es que hay muchas personas que, aunque tienen el hábito de la lectura, al hacerse mayores dejan de hacerlo, principalmente por perder capacidad visual, lo que les dificulta mucho realizar estas actividades. En esos casos, animamos a estas personas a participar en grupos de lectura o a utilizar otro tipo de soportes”, señala el Dr. Guillermo García-Ribas.