

LEGGERE PER CRESCERE

Perché leggere fa bene: 7 buoni motivi

di **Francesca Lucente - Bookblogger & Copywriter**

Mi sono posta spesso questa domanda - **perché leggere fa bene** - quasi a voler cercare un'evidenza scientifica e associare dei benefici oggettivi e fisici al piacere della lettura. Per me che sono un'amante dei libri, romanticamente di quelli in carta, potrebbero sembrare **7 motivi in più**. Spero che per te che non hai spesso tempo di leggere o Morfeo ti abbraccia calorosamente dopo poche pagine, possano essere dei motivi in più, appunto per leggere con qualche consapevolezza in più.

Quello che ho scoperto, facendo ricerche qua e là per approfondire il mio articolo, è che non solo leggere fa bene, ma che proprio per gli **immensi benefici che apporta a corpo e mente**, dovrebbe essere considerato un'**attività indispensabile** da fare durante la giornata. Un po' come lavarsi i denti o cambiarsi la biancheria intima!

Una famosa frase di Daniel Pennac recitava così:

*"Il tempo per leggere,
come il tempo per amare,
dilata il tempo per vivere".*

Leggere, infatti, **stimola l'immaginazione**, non solo nei bambini (che già ne hanno tanta!) ma anche in noi adulti. Stimola il nostro cervello a produrre immagini, tenere il filo del racconto, concatenare tra loro personaggi ed eventi, cercare soluzioni se stiamo leggendo un thriller perché ovviamente vorremmo scoprire chi è l'impostore.

Immaginare è sinonimo di creare. Tutto ciò non fa che **sviluppare la capacità di attenzione** e di concentrazione, oltre al fatto di sperimentare sensazioni reali seppur "solo" leggendo. Riuscire a visualizzare così bene un paesaggio (tanto da sentirci parte di esso, nella storia), vivere delle vere e proprie **emozioni sensoriali**. Leggendo, ti sarà capitato di sentire gli odori dei luoghi o delle persone, di provare sulla tua pelle la sensazione di un abbraccio o quella di sentirti terrorizzato se ami i libri horror.

Proprio in tema di emozioni entra in gioco la **libroterapia**: un metodo grazie al quale, in ambito psicoterapeutico, si utilizza la lettura di libri all'interno di una terapia (assistita da professionisti del settore) per superare depressione e ansia. Distende appunto la muscolatura - contratta dallo stress - riduce la pressione arteriosa e calma la mente, più di una passeggiata o

di sorseggiare una bevanda calda in tranquillità.

Dunque, se un libro può aiutarci a sorridere se scegliamo uno stile frivolo alla **Sophie Kinsella**, oppure se può essere un valido supporto quando stiamo attraversando un momento difficile, non abbiamo davvero più nemmeno una scusa per non leggere gli altri 4 motivi per cui leggere faccia bene a mente e corpo!

Se un libro non ti ha preso il cuore, non sentirti in colpa se lo riponi sulla mensola senza averlo finito. Una volta che avrai trovato il tuo genere o il tuo scrittore, non potrai più farne a meno. Ecco perché ti consiglio di **fare la tessera in biblioteca** così sarà un passatempo utile e gratis!

