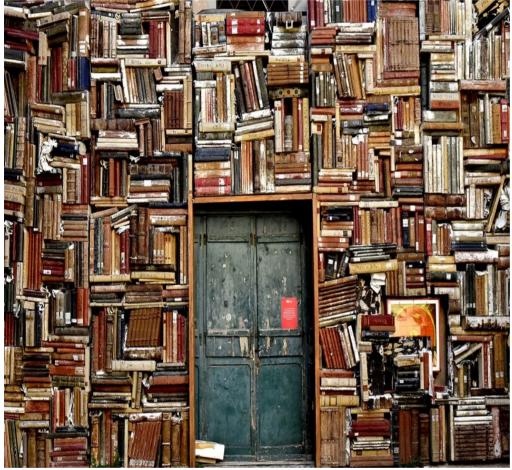
8 MOTIVOS CIENTÍFICOS QUE PROVAM QUE LER FAZ BEM PARA VOCÊ





(FOTO: PIXABAY)

leitura é alternativa de diversão e relaxamento para muita gente, mas o que poucos sabem é que existem diversos motivos científicos para amar os livros. A GALILEU listou oito deles para te incentivar a ler ainda mais.

Crescer cercado por livros te dá mais chances de se dar bem na vida adulta

Segundo <u>estudo</u> realizado pela Universidade de Pádua, na Itália, as crianças que crescem cercadas por livros têm mais chances de ter sucesso na vida adulta. Economistas notaram que os jovens que têm livros que não

façam parte das leituras obrigatórias da escola, ou seja, que leem por prazer, tinham salários 21% melhores.

Para os especialistas, isso se deve ao fato de que essas pessoas têm mais chances de aprender sobre a vida e o universo, adquirindo novas experiências.

Muitas pessoas ouvem vozes durante a leitura

A cientista Ruvanee Vilhauer, da Universidade de Nova York, descobriu que 82,5% das pessoas ouvem vozes enquanto estão lendo. A pesquisa, feita por meio de questionário online, também descobriu que 10,6% dos leitores se espantaram de pensar em passar por essa experiência.

O curioso é que grande parte dos leitores que conseguem "escutar os personagens" achava que todos também podiam ouvi-los.

Livros de ficção nos ensinam a ser mais humanos

Estudo da New School de Nova York mostra que quem lê ficção tem mais chances de ter maior capacidade de compreender que outras pessoas carregam crenças e desejos diferentes dos seus, ou seja, ter mais empatia.

"Entender o estado mental de outras pessoas é uma habilidade importante no aspecto social e faz parte de qualquer sociedade humana", afirma o estudo.

Ler aumenta sua expectativa de vida

Pessoas que dedicam mais de três horas por semana à leitura tendem a viver pelo menos dois anos a mais do que quem não lê. Pelo menos é isso o que sugere **estudo** da Universidade Yale, dos EUA.

As observações foram feitas por 12 anos com mais de 3 mil pessoas e, durante esse tempo, 17% dos que conservavam o hábito de ler pelo menos 3,5 horas por semana tinham menos chances de morrer.

Ao ler, sua criatividade é fortalecida

Pesquisadores da Universidade de Toronto, no Canadá, **descobriram** que pessoas que leem ficção têm mais tendência a aceitar pensamentos ambíguos e passam a entender diferentes aspectos de um mesmo assunto. Isso significa que, graças à leitura, é mais fácil encontrar alternativas diferentes no dia a dia.

Ler ajuda a diminuir o estresse

Ler por apenas seis minutos ajuda a diminuir cerca de 68% dos níveis de estresse. Isso foi o que perceberam os **pesquisadores** da Universidade de Sussex, no Reino Unido, ao notarem que após o breve período de tempo os voluntários tinham queda na frequência cardíaca e conseguiam relaxar os músculos.

Durante a leitura, diferentes partes do cérebro são estimuladas

A Universidade Stanford, dos Estados Unidos, provou que durante a leitura diferentes áreas do cérebro são afetadas. Isso porque foi notado que o fluxo sanguíneo aumentou em certos locais do órgão: "Prestar atenção em textos literários requer coordenação de várias funções do sistema cognitivo", contam os cientistas.

Ler diminui as chances de ter demência

Estudo publicado na **Neurology** pelo Centro Médico da Universidade de Rush, nos Estados Unidos, mostra que pessoas que têm o hábito de leitura preservam por mais tempo suas habilidades mentais.

A pesquisa foi feita com 294 indivíduos, depois de mortos. Aqueles que afirmavam ler, escrever e jogar jogos frequentemente ao longo da vida tinham menos chances de desenvolver demência.