Leer por placer… y por salud. Silvia C. Carpallo

Hemos oído mil veces aquello de mente sana en un cuerpo sano, pero cuando hablamos de hábitos de vida y como mejorarlos, lo cierto es que hay un mayor foco sobre el cuerpo, que sobre la mente. La población, en general, lo lleve a cabo o no, sabe que es importante realizar ejercicio físico, cuidar de la alimentación… **¿pero sabe cómo cuidar de su mente? ¿Se pone el mismo esfuerzo? ¿Lo recomiendan incluso los expertos?**

No es necesario ser un crack en sudokus ni el cálculo mental, a veces una actividad tan sencilla como la lectura puede marcar la diferencia. Y la evidencia lo avala.

Recientemente, expertas de la Universidad de Cambridge (Reino Unido) publicaban un trabajo en Psychological Medicine, en el que concluían varios hitos interesantes. El primero era que las actividades cognitivamente estimulantes, en particular la lectura, se asocian con un menor riesgo de demencia y un deterioro cognitivo más lento, incluso entre personas con menor nivel educativo.

Centrándose en la infancia y la adolescencia, se observaba que la lectura temprana por placer se relacionaba con una mejor atención, memoria, función ejecutiva, rendimiento académico y menos problemas de salud mental.

Hallazgos en neuroimagen

No solo era una cuestión observacional, sino que los hallazgos de neuroimagen sugerían que la lectura se asocia con diferencias estructurales y funcionales en las regiones cerebrales que sustentan el control ejecutivo, la regulación emocional y la cognición social.

La otra buena noticia es que leer no dependía ni del nivel sociocultural ni del tipo de lectura, sino del hecho de que fuera una actividad placentera, bien leyendo ‘La Odisea’, el último cómic de ‘Spiderman’ o una novela romántica para adolescentes.

La profesora Barbara Sahakian del departamento de psiquiatría de Cambridge detallaba en un comunicado de prensa: "La lectura es una excelente manera de cuidar nuestra salud cerebral, desarrollar importantes habilidades cognitivas y mejorar nuestro bienestar”.

¿Por qué leer es salud?

Si bien los efectos están comprobados, queda por entender cuál es el mecanismo detrás de estos beneficios. En 2025, la revista Perspect Public Healthpublicaba una revisión para tratar de entender la interacción entre lectura y bienestar y los posibles mecanismos causales subyacentes que favorecen o inhiben el mismo.

Pues bien, con una revisión de 43 artículos, se observaron siete mecanismos interrelacionados que subyacían a las intervenciones de lectura por placer, tanto a nivel individual como grupal. Estos mecanismos incluían la reconexión con la lectura, la necesidad de alejarse del estrés diario, la toma de perspectiva para potenciar la empatía, la creación y reactivación de recuerdos, la estimulación intelectual, la construcción colectiva de significado y un entorno propicio.

De esta forma, se concluía que leer por placer mejora procesos como los sentimientos de positividad, la autocomprensión y las relaciones empáticas, que influyen en la autoeficacia, la inteligencia emocional y la conexión con los demás.

Impacto por edades

Siempre es un buen momento para empezar a leer. No necesita de entrenamiento previo y cualquier cantidad es bien recibida, aunque sin duda, tener hábito de lectura parece impactar de forma diferente según las etapas de la vida.

Muchos estudios se han centrado precisamente en la infancia y la adolescencia. Es el caso de un trabajo previo realizado por el mismo equipo de investigación de Cambridge, en el que se evaluó, en una cohorte de 10.000 adolescentes, si la lectura por placer en la infancia estaba relacionada con las evaluaciones que realizaban los adolescentes jóvenes sobre la cognición, la salud mental y la estructura cerebral. Un factor a tener en cuenta dado el empeoramiento global de la salud mental entre los más jóvenes.

Según este trabajo, los sujetos con una lectura por placer temprana y prolongada en la infancia se correlacionaban positivamente con el rendimiento en pruebas cognitivas y negativamente con las puntuaciones de problemas de salud mental.

Pero, además, se comparó estos datos con pruebas de imagen, observando que los sujetos con puntuaciones de lectura más altas, tenían áreas y volúmenes corticales cerebrales totales moderadamente mayores, con regiones aumentadas que incluían el temporal, frontal, ínsula, supramarginal; angular izquierdo, parahipocampal; occipital medio derecho, cingulado anterior, áreas orbitales; y ventrodiencéfalo y tálamos subcorticales. Estas estructuras cerebrales se relacionaron significativamente con sus puntuaciones cognitivas y de salud mental.

Según la Dra. Christelle Langley, del departamento de psiquiatría de Cambridge, participante en ambos trabajos: "Deberíamos hacer todo lo posible para que los niños y jóvenes se aficionen a la lectura. Lo importante es encontrar algo que realmente disfruten leyendo y usarlo como punto de partida. Leer cómics y novelas gráficas también podría ser una buena introducción, ya que podrían resultar menos intimidantes, o incluso menos aburridos, que las novelas".

¿Y qué pasa en los mayores?

Como siempre, nos centramos en la infancia, porque crear rutinas desde pequeños mejora los efectos y hace que perduren a lo largo de la vida. Pero nunca es tarde para aficionarse a la lectura. Más aún en etapas avanzadas de la vida, donde contar con más tiempo de ocio permite dedicar más tiempo a la lectura, cuando precisamente conservar nuestra capacidad cognitiva toma más relevancia.

Sobre esta cuestión, un trabajo de 2025 publicado en Reading Research Quarterly concluía, a partir de entrevistas en profundidad con 15 adultos mayores (de 63 a 83 años) de Reino Unido, que la lectura de ficción se relacionaba con un aporte positivo en su bienestar psicológico al fomentar emociones positivas, sentimientos de conexión y crecimiento personal.

Incluso, remontándonos a 2021, un trabajo de International Psychogeriatrics realizado con más de 1.900 personas de 64 años o más en Taiwán concluía nuevamente que la lectura frecuente se asociaba con un menor riesgo de deterioro cognitivo en adultos mayores de todos los niveles educativos a largo plazo.

Y es que leer no es solo una actividad para el verano, sino un hábito a conservar por salud para toda nuestra vida. Por ello, quizás también sea hora de que los profesionales sanitarios comiencen a prescribir un poco más de lectura.