

## Il legame provato tra la lettura nella prima infanzia e il benessere nell'adolescenza

I bambini che fin dalla prima infanzia cominciano a leggere libri per il piacere di farlo, durante l'adolescenza tenderanno a mostrare **migliori capacità cognitive** e godranno di una migliore salute mentale. Lo dice [uno studio](#) condotto negli Stati Uniti su un campione di più di 10mila ragazzi. I ricercatori dell'Università inglese di Cambridge e di quella cinese di Fudan hanno scoperto che chi si avvicina alla lettura in tenera età e per almeno 12 ore alla settimana, ha ottime probabilità di **migliorare la propria struttura cerebrale** - un'evoluzione che potrebbe quindi spiegare i risultati ottenuti.

Infatti, a differenza dell'ascolto e del linguaggio parlato, entrambe capacità che i più piccoli sviluppano rapidamente e in maniera più intuitiva, la lettura è un'abilità che deve essere insegnata, e che si apprende di pari passo allo sviluppo cognitivo. Quest'ultimo, se associato alla buona pratica della lettura, individua nei libri di testo **un valido supporto di crescita**, che influenzano in maniera positiva la salute cerebrale. Che la lettura fosse terapeutica per corpo e mente lo sapevano perfino gli antichi, ma fino ad ora non era ancora stato definito chiaramente quale fosse l'impatto di tale pratica **sulla crescita mentale e sul suo benessere**, soprattutto a lungo termine.

Per poterlo dimostrare, il team di esperti - tenendo conto di alcuni fattori di partenza, come la condizione socio - economica del soggetto - ha analizzato un'ampia gamma di dati: interviste, test cognitivi, valutazioni mentali e comportamentali e scansioni cerebrali. Ha poi confrontato quelli ricavati dagli studi sui giovani che hanno iniziato a leggere per piacere in età relativamente precoce (tra i due e i nove anni) con quelli che hanno iniziato a farlo più tardi o per niente. Nello specifico, tra i 10.243 partecipanti coinvolti nello studio, poco meno della metà (48%) ha dichiarato di avere poca esperienza di lettura per piacere o che ha iniziato a familiarizzare con tale pratica piuttosto tardi, invece la restante parte ha affermato di aver cominciato a divorare libri già fra i tre ai dieci anni.

Dai risultati emersi, i ricercatori si sono accorti dell'esistenza di un forte legame tra la lettura per piacere, fatta in giovane età, e il **raggiungimento di buoni risultati nei test cognitivi** - che hanno misurato fattori come l'apprendimento verbale, la memoria, lo sviluppo del linguaggio e il rendimento scolastico - a cui sono stati sottoposti in adolescenza. Difatti le scansioni cerebrali degli adolescenti esaminati hanno mostrato che quei partecipanti che avevano iniziato a leggere per piacere in tenera età mostravano **aree e volumi cerebrali totali moderatamente più grandi**, comprese in particolare regioni cerebrali che svolgono ruoli critici nelle funzioni cognitive.

I test clinici hanno inoltre evidenziato che chi da piccolo ha letto di più, ha mostrato nel tempo **meno segni di stress e depressione**, insieme a una migliore soglia dell'attenzione e meno problemi comportamentali - come l'aggressività. Leggere, inoltre, ha tenuto lontani

## Il legame provato tra la lettura nella prima infanzia e il benessere nell'adolescenza

molti di loro da schermi, videogiochi e tv, le stesse persone che in adolescenza hanno mostrato una certa propensione a dormire meglio e più degli altri.

A questo punto è chiaro che «la lettura non è solo un'esperienza piacevole», come ha dichiarato Barbara Sahakian, docente di Neuropsicologia Clinica dell'Università di Cambridge. «Ora è ampiamente riconosciuto che stimola il pensiero e la creatività, **aumenta l'empatia e riduce lo stress**. Ma oltre a questo, abbiamo trovato prove significative che è collegato a importanti fattori di sviluppo nei bambini, migliorandone la cognizione, la salute mentale e la struttura cerebrale, che sono pietre miliari per l'apprendimento e il benessere futuri». È quindi fondamentale che i genitori, o chi per loro, siano fonte di ispirazione per i più piccoli fin da subito, infondendo in loro la gioia per la lettura. «Questo non solo darà loro piacere e divertimento, ma **aiuterà anche il loro sviluppo** e incoraggerà abitudini di lettura a lungo termine, che possono anche rivelarsi utili nella vita adulta», ha concluso Jianfeng Feng, docente della Fudan University di Shanghai.

[di Gloria Ferrari]