

Το διάβασμα ωφελεί σημαντικά την υγεία (Ρούλα Τσουλέα)

Categories : [ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ](#)

Date : 8 Δεκεμβρίου, 2012

Στην εποχή της οικονομικής κρίσης που «ρίχνει» και τους πιο ψύχραιμους από εμάς, ένα καλό βιβλίο μπορεί να είναι το «αντίδοτο» που αναζητάμε για να ξεφύγουμε από τα βάσανά μας, να συγκεντρώσουμε και πάλι το μυαλό μας, να καταλαγιάσουμε το στρες και μακροπρόθεσμα ίσως να γλιτώσουμε απ' το Αλτσχάιμερ.

Το συμπέρασμα προέρχεται από πρόσφατες επιστημονικές μελέτες, οι οποίες εξέτασαν εάν και πως επηρεάζει το ψυχαγωγικό διάβασμα την ψυχή και το σώμα μας. Να τι έδειξαν:

* **Διεύρυνση της προσοχής.** Η νευροεπιστήμονας Σούζαν Γκρίνφιλντ, επίτιμη καθηγήτρια Φυσιολογίας στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, λέει πως το διάβασμα μας βοηθεί να συγκεντρωνόμαστε καλύτερα επειδή διευρύνει την προσοχή.

«Τα μυθιστορήματα έχουν αρχή, μέση και τέλος – μία δομή η οποία ενθαρρύνει τον εγκέφαλό μας να σκέφτεται σε μία σειρά και να συσχετίζει τις αιτίες, τις συνέπειες και την σημασία τους», εξηγεί στην εφημερίδα «DailyMail».

«Είναι ζωτικό να μάθει κάποιος αυτή την αλληλουχία από την παιδική ηλικία, όταν ο εγκέφαλος είναι πιο εύπλαστος. Και γι' αυτό έχει πολύ μεγάλη σημασία να διαβάζουν οι γονείς στα παιδιά τους από τη νηπιακή ηλικία. Όσο περισσότερο διαβάζουμε, τόσο καλύτερη γίνεται αυτή η ικανότητα».

* **Καταπολέμηση του στρες.** Μελέτη του Πανεπιστημίου του Σάσεξ έδειξε ότι το διάβασμα είναι μία από τις πιο αγχολυτικές δραστηριότητες. Μόλις έξι λεπτά διάβασμα αρκούν για να μειωθούν τα επίπεδα του στρες που νιώθουμε κατά τα σχεδόν δύο τρίτα!

Μάλιστα, το διάβασμα επιδρά πιο γρήγορα και είναι πιο αποδοτικά ως αγχολυτικό απ' όσο η μουσική, μια βόλτα, το να καθίσει κάποιος να πει έναν καφέ ή ένα βιντεοπαιχνίδι. Οι ψυχολόγοι αποδίδουν το όφελος αυτό στο ότι το ανθρώπινο μυαλό είναι αναγκασμένο να συγκεντρωθεί σε ό,τι διαβάζει, με αποτέλεσμα να αποσπάται η προσοχή μας απ' ό,τι μας βασανίζει.

«Η μελέτη μας έδειξε πως έπειτα από 6 λεπτά διάβασμα, τα επίπεδα στρες στον οργανισμό των εθελοντών μειώθηκαν κατά 68%», εξήγησε ο νοητικής νευροψυχολόγος δρ Ντέιβιντ Λιούις. «Αντίστοιχα, με την μουσική μειώθηκαν κατά 61%, με έναν καφέ κατά 54%, με μία βόλτα κατά 42% και με ένα βιντεοπαιχνίδι κατά 21%. Το να “χάνεται” κανείς σε ένα αγαπημένο του βιβλίο, αναδείχτηκε το καλύτερο μέσον χαλάρωσης».

Η χαλάρωση των εθελοντών μετρήθηκε με βάση παραμέτρους όπως οι καρδιακοί παλμοί και η μυϊκή ένταση.

* **Εκγύμναση του μυαλού.** Το διάβασμα δεν είναι μία παθητική δραστηριότητα, αλλά μια αληθινή άσκηση για το μυαλό, καθώς για να διαβάσουμε ενεργοποιείται ολόκληρος ο εγκέφαλος και ουσιαστικά μπαίνουμε σε μία «διαφοροποιημένη κατάσταση του συνειδητού», κατά τον δρ Λιούις.

Μαζί του συμφωνεί ο δρ Τζων Στάιν, ομότιμος καθηγητής Νευροεπιστήμης στο Κολέγιο Magdalen του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης. «Όταν “χανόμαστε” σε ένα καλό βιβλίο ενεργοποιείται η φαντασία μας και αυτό είναι εξίσου καλό για την ενεργοποίηση του εγκεφάλου με την αληθινή πράξη».

Μελέτες με λειτουργικές μαγνητικές τομογραφίες (fMRI) του εγκεφάλου έδειξαν πως όταν διαβάζουμε και φανταζόμαστε τοπία, ήχους, μυρωδιές και γεύσεις, ενεργοποιούνται οι ανάλογες περιοχές του εγκεφάλου όπως συμβαίνει και όταν στ' αλήθεια βλέπουμε μπροστά μας μια όμορφη εικόνα της φύσης, ακούμε μουσική, γευόμαστε ένα φαγητό ή μυρίζουμε ένα άρωμα που μας αρέσει.

Οι ίδιες μελέτες έχουν δείξει πως κάτι ανάλογο δεν συμβαίνει όταν βλέπουμε τηλεόραση ή παίζουμε ένα βιντεοπαιχνίδι.

* **Βελτίωση της όρασης και της ακοής**. Πρόσφατη έρευνα του νευροεπιστήμονα δρα Στάνισλαβ Ντεχάνε, καθηγητή Πειραματικής Νοητικής Ψυχολογίας στο College de France και διευθυντή της Μονάδας Νοητικής Νευροαπεικόνισης του Εθνικού Ιδρύματος Ιατρικής Έρευνας (INSERM) της Γαλλίας, έδειξε ότι το διάβασμα μπορεί να βελτιώσει τον τρόπο με τον οποίο επεξεργάζεται ο εγκέφαλος τις οπτικές πληροφορίες, αλλά και την ακουστική ικανότητά μας.

Η μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Science», έδειξε ακόμη πως τα οφέλη αυτά δεν αποκομίζουν μόνο όσοι μαθαίνουν να διαβάζουν από παιδιά, αλλά και όσοι μαθαίνουν ανάγνωση μετά την ενηλικίωσή τους. Επιπλέον, η ενίσχυση αυτών των ικανοτήτων οδηγεί και σε βελτίωση της ικανότητας αντίληψης του λόγου (της ομιλίας), έγραψαν οι ερευνητές.

* **Προστασία από την άνοια**. Μελέτη του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια, στο Μπέρκλεϋ, έδειξε πως όταν κάποιος διαβάζει καθημερινά από την παιδική ηλικία, διατρέχει μειωμένο κίνδυνο να παρουσιάσει μεγαλώνοντας τις χαρακτηριστικές «πλάκες» στον εγκέφαλο που υποδηλώνουν νόσο του Άλτσχάϊμερ.

Η μελέτη δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Archives of Neurology» και πραγματοποιήθηκε σε άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω.

Οι επαναλήψεις

Τα ακόμα καλύτερα νέα είναι πως όλα τα παραπάνω δεν τα αποκομίζουμε μόνο όταν διαβάζουμε ένα νέο, συναρπαστικό βιβλίο, αλλά και όταν διαβάζουμε για δεύτερη, τρίτη ή πολλοστή φορά κάποιο που αγαπήσαμε πολύ - και το οποίο είχαμε αποκτήσει σε μια πολύ πιο ανέμελη εποχή της ζωής μας.

Η μελέτη που το αποκάλυψε αυτό δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Journal of ConsumerResearch». Όπως έδειξε, η εκ νέου ανάγνωση ενός αγαπημένου, παλιού βιβλίου δρα καταπραϋντικά στον ψυχισμό μας, προκαλώντας μας ολοένα εντονότερο αίσθημα ικανοποίησης και αυξημένη γνώση και πνευματική εγρήγορση.

Επιπλέον, κατά την πρώτη ανάγνωση εστιάζουμε γενικά στην πλοκή και στους χαρακτήρες, αλλά κατά την δεύτερη αναβιώνουμε τα συναισθήματα που μας είχε προκαλέσει όταν το πρωτοδιαβάσαμε - και μάλιστα πολύ πιο έντονα απ' ό,τι την πρώτη φορά.

«Είναι σαν να επιστρέφει κάποιος στο μέρος όπου πέρασε ως παιδί τα πιο ευτυχισμένα καλοκαίρια της ζωής του», εξήγησε παραστατικά η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Κρίστελ Αντόνια Ράσελ, επίκουρη καθηγήτρια στο Αμερικανικό Πανεπιστήμιο, στην Ουάσινγκτον.

(Πηγή: TA NEA Weekend, 15/9/12)