

Estudio demuestra que la lectura alarga la vida



La Habana, 15 de ago (RHC). Los investigadores de la Escuela de Salud Pública de la prestigiosa Universidad de Yale (Connecticut, Estados Unidos) han descubierto que los lectores tienen una “ventaja de supervivencia considerable” sobre los que no leen libros. Quienes poseen el hábito de leer con frecuencia viven una media de dos años más que las personas que no leen.

El estudio, realizado durante un período de 12 años y publicado en la revista *Social Science & Medicine*, desvela que quienes leían unas tres horas y media a la semana tenían un 17 por ciento de posibilidades menos de morir que quienes no leyeron ningún libro. Ya que el perfil del lector lo componen mayoritariamente mujeres, con estudios universitarios y pertenecientes a grupos de ingresos superiores, los investigadores tuvieron en cuenta estos factores, así como edad, raza, salud, depresión, empleo y estado civil.

En comparación con las personas que no leían libros, quienes leían más de tres horas y media a la semana tenían un 23 por ciento de posibilidades menos de morir.

A su vez, el estudio descubrió una asociación similar en las personas que leen periódicos y revistas, pero el efecto era menor.

“La gente que afirma leer un libro simplemente durante media hora al día muestra una ventaja de supervivencia considerable sobre aquellos que no leen”, explica en el *New York Times* una de las autoras del estudio, Becca R. Levy, profesora de Epidemiología en Yale.

Y entre leer o hacer deporte, ¿qué es preferible? Por desgracia, aún se desconoce la respuesta a este enigma... Así que, de momento, puedes seguir leyendo tranquilamente.

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/102892-estudio-demuestra-que-la-lectura-alarga-la-vida>



Radio Habana Cuba