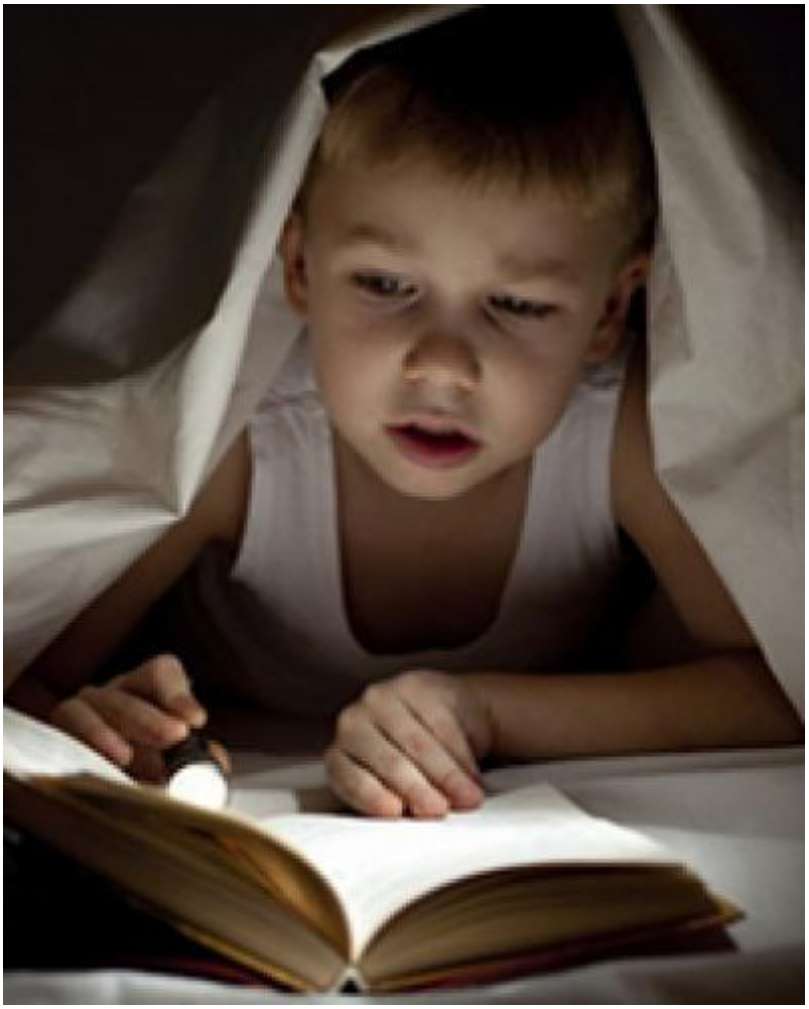
Revela estudio que la lectura puede prolongar más tiempo de vida



Un estudio realizado por científicos de la Universidad estadounidense de Yale ha demostrado que la lectura de libros puede aumentar en dos años la esperanza de vida promedio de una persona.

En el estudio participaron tres grupos: aquellos que nunca leen, los que leen menos de 3,5 horas y quienes leen más de 3,5 horas.

Los resultados fueron interesantes:

Según se dedujo, las posibibilidades de que una persona que lee menos de 3,5 horas muera en los próximos 12 años es de 17 por ciento menos que las que nunca leen.

La investigación reveló además que los lectores que dedican más de 3,5 horas a la semana tienen una esperanza de vida aún mayor, un 23 por ciento más en comparación con los representantes del primer grupo.

En ese sentido, se explica, la razón es que dos de los procesos mentales relacionados con la lectura contribuyen a tener una mayor esperanza de vida: la habilidad de adentrarse en el texto y la empatía con los sentimientos y las emociones de otras personas, en este caso de los personajes.

https://www.radiohc.cu/noticias/ciencias/115294-revela-estudio-que-la-lectura-puede-prolongar-mas-tiempo-de-vida

Radio Habana Cuba