FAI SPORT, LEGGI UN LIBRO

Campagna nazionale contro l'impoverimento cognitivo

In palestra! Fai ginnastica tutti i giorni.

Miglioramento dell'attenzione e della concentrazione

- **Esempio:** Quando leggi un romanzo avvincente, devi seguire la trama, ricordare i personaggi e i loro legami, e ignorare le distrazioni esterne (rumori, notifiche). Questo esercizio costante rafforza la tua capacità di concentrazione anche in altre situazioni, come durante una lezione, al lavoro o mentre svolgi un compito che richiede focus.

Potenziamento della memoria

- **Esempio:** Leggendo un saggio storico, devi ricordare date, nomi di personaggi, eventi e le loro sequenze. Questo processo di codifica e recupero delle informazioni allena la tua memoria a lungo termine. Anche ricordare i dettagli di un racconto o i nomi dei protagonisti di un romanzo contribuisce a questo processo.

Stimolazione del pensiero critico e analitico

- **Esempio:** Quando leggi un articolo di opinione o un saggio che presenta diverse prospettive su un argomento, il tuo cervello è stimolato ad analizzare gli argomenti, valutare le prove presentate e formare una tua opinione. Leggere un giallo, ad esempio, ti spinge a fare ipotesi, cercare indizi e dedurre la soluzione, esercitando il tuo pensiero analitico.

Arricchimento del vocabolario e miglioramento della comprensione del linguaggio

- **Esempio:** Imbattendoti in parole nuove durante la lettura, il tuo cervello le registra nel contesto, ne deduce il significato e le aggiunge al tuo vocabolario passivo e, con l'uso, anche

attivo. Questo ti permette di esprimerti in modo più preciso e di comprendere testi più complessi con maggiore facilità.

Aumento dell'empatia e della comprensione sociale

- **Esempio:** Leggere un romanzo che esplora le emozioni e le motivazioni di un personaggio che vive una situazione molto diversa dalla tua ti permette di "metterti nei suoi panni", comprendendo meglio i suoi sentimenti e le sue reazioni. Questo esercizio di "simulazione mentale" sviluppa la tua empatia e la tua capacità di comprendere le dinamiche sociali.

Stimolazione dell'immaginazione e della creatività

- **Esempio:** Mentre leggi la descrizione di un paesaggio fantastico o di un personaggio particolare, il tuo cervello crea immagini mentali, dando forma a ciò che stai leggendo. Questo processo stimola la tua immaginazione e può influenzare positivamente la tua creatività in altri ambiti.

Riduzione dello stress e promozione del rilassamento

- **Esempio:** Immergersi nella lettura di un libro piacevole può distogliere la mente dalle preoccupazioni quotidiane, rallentare il battito cardiaco e abbassare i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress), inducendo uno stato di rilassamento simile a quello della meditazione.

Mantenimento della plasticità cerebrale e prevenzione del declino cognitivo:

- **Esempio:** Mantenere l'abitudine alla lettura nel corso della vita stimola costantemente il cervello, creando nuove connessioni neurali e rafforzando quelle esistenti. Questo contribuisce a preservare la plasticità cerebrale e a contrastare il naturale declino cognitivo legato all'età, mantenendo la mente più agile e reattiva.