



Giornata Mondiale del Libro e del diritto d'autore

23 aprile 2020



Tradizione vuole che sulla porta della prima biblioteca al mondo, fondata a Tebe, fosse incisa la scritta “ Qui è la medicina dell’anima”

Il 23 aprile ricorre la “ Giornata mondiale del libro e del diritto d’autore” nata nel 1996, con il patrocinio dell’UNESCO, per promuovere la lettura, la pubblicazione dei libri e la tutela del copyright.

Nel 2020, la Giornata mondiale del libro cade in un momento storico in cui la “quarantena” da Covid19, ci obbliga a rimodulare le nostre giornate, a isolarci in casa e a mantenere rapporti sociali a distanza, con conseguenze fisiche e psicologiche di cui tutti stiamo facendo esperienza.

E allora, ripensare ai libri come “ medicina dell’anima” può diventare una strategia terapeutica per il corpo e per lo spirito.

Leggere fa bene. Migliora le competenze linguistiche, logiche e di comprensione del testo, questo lo impariamo a scuola. Ma leggere è qualcosa di più, già nell’infanzia. Nel 1999 è nato il progetto **Nati per Leggere**, che promuove la lettura in famiglia perché leggere ad alta voce, fin dalla nascita, non solo influenza lo sviluppo cognitivo e linguistico di bambini e bambine, ma rafforza la relazione adulto-bambino e aiuta i più piccoli, attraverso le storie, a riconoscere le proprie emozioni e quelle altrui. Un buon libro aiuta a crescere.

La lettura è quindi un’attività potenzialmente molto ricca di benefici, a breve e a lungo termine, per la salute psicologica e la salute in generale e può essere quindi pensata come uno strumento proficuo per la promozione del benessere individuale e sociale. Gli effetti sulla salute della lettura sono stati oggetto di molti studi ma tra i tanti voglio riportare una ricerca condotta dal dottor David Lewis, neurologo psicocognitivo dell’Università del Sussex. I volontari coinvolti nello studio sono stati sottoposti a una serie di prove ed esercitazioni per aumentare i loro livelli di stress e la frequenza cardiaca. Dopo di che sono stati testati con una grande varietà di metodi tradizionali per ritrovare il relax psicofisico. La lettura si è

rivelato lo strumento migliore e ha ridotto i livelli di stress del 68%. Molto più rispetto all'ascolto della musica (61%), l'assaporare una tazza di tè (54%) e di una passeggiata rilassante (42%)

La ricerca ha provato che leggere in silenzio, per sei minuti, aiuta a rallentare la frequenza cardiaca e smorzare la tensione dei muscoli.

Il dottor Lewis ha commentato: “Perdersi in un libro è il massimo relax. E in tempi come questi di grande incertezza economica aiuta veramente a evadere. Non importa quale libro viene letto. Ogni lettura è coinvolgente e contribuisce a sfuggire dalle preoccupazioni e dallo stress della vita quotidiana. Non è solo fonte di distrazione ma un impegno della fantasia che stimola la creatività”.

L'effetto antistress sarebbe legato a una riduzione dei livelli di cortisolo, con effetti positivi sul ritmo sonno/veglia, riduzione del rischio cardiometabolico e stimolazione del sistema immunitario.

La ricerca è del 2009. Oggi, 2020, i nostri tempi continuano ad essere di grande incertezza economica e non solo. E anche un libro può avere un suo ruolo per sviluppare la nostra resilienza .

Rosa Celauro

COLLANA EDUCAZIONE E PROMOZIONE DELLA
SALUTE