



## Express

### Leggere fa bene (ma non importa a nessuno)

MARIA TERESA CARBONE

**C**he leggere abitualmente (libri, non messaggi whatsapp) faccia bene, è cosa risaputa. Ma se a qualcuno fossero sfuggiti gli infiniti articoli in cui vengono elencati i vantaggi fisici e psicologici nascosti fra le pagine di un romanzo o di un saggio, di una raccolta di poesie o anche di un buon ricettario, ecco che María J. García-Rubio e Ana Merino su *La Vanguardia* ripropongono il tema alla luce delle più recenti scoperte delle neuroscienze.

Il punto di partenza, come già aveva spiegato Maryanne Wolf nel suo *Proust e il calamaro* (Vita e Pensiero), è che leggere – a differenza del camminare o del parlare – non è una caratteristica innata degli umani, visto che la scrittura esiste «solo» da seimila anni. In altre parole – spiegano García-Rubio e Merino – «da un punto di vista neuroscientifico, la lettura non è legata ad aree cerebrali specializzate, come invece avviene per la vista, l'olfatto o l'udito». Questo, che potrebbe sembrare un problema, ha invece conseguenze positive, perché il cervello della bambina o del bambino che impara a leggere è costretto a trovare una – in certo senso inedita – «specializzazione» che coinvolge diverse regioni cerebrali: «il giro sopramarginale, il giro angolare, le aree frontali legate ai processi motori coinvolti nell'articolazione e le aree occipitali responsabili dell'elaborazione di stimoli visivi come le lettere, senza contare le aree legate alla memoria, e al significato e al contenuto emotivo di grafemi e fonemi».

Insomma, un allenamento al cui confronto la preparazione degli atleti per le Olimpiadi fa sorridere e che porta con sé, a mano a mano che aumenta il livello di complessità dei testi, altri benefici in termini

di concentrazione, attenzione, capacità di empatia. Secondo gli ultimi studi in materia, rincarano la dose García-Rubio e Merino, la lettura riduce i livelli di stress, perché «quando leggiamo vengono rilasciati neurotrasmettitori 'buoni' come la dopamina e l'ossitocina» e «rallenta l'invecchiamento, grazie al concetto di riserva cognitiva, una sorta di 'dispensa della conoscenza' da cui il cervello si rifornisce».

Di fronte a dati come questi, ci si potrebbe aspettare un assalto generalizzato a librerie e biblioteche. E invece, dispiace dirlo, più gli scienziati dimostrano, studi alla mano, che la lettura è un toccasana, e meno si legge. E non parliamo solo dell'Italia dove, si sa, la passione per i libri non è mai stata uno sport di massa, ma di paesi a lungo considerati come paradisi dei lettori. Le ultime cifre sulla lettura degli adulti nel Regno Unito ne sono una dolorosa conferma: come scrive Ella Creamer sul *Guardian*, riportando i risultati del rapporto *The State of the Nation's Adult Reading*, il 35% dei cittadini britannici oltre i sedici anni dichiara di essere un ex lettore, «ovvero una persona che leggeva regolarmente per piacere, ma ora lo fa di rado o mai». È questo, forse, il dato più malinconico della ricerca, ma ce n'è un altro, ancora più inquietante: il gruppo di età compreso tra i 16 e i 24 anni ha registrato il livello più basso di lettori regolari (32%). Non solo: il 44% dei «giovani adulti» hanno dichiarato di considerarsi ormai ex lettori.

Per redimere questi transfughi della lettura basterà sventolare sotto i loro occhi le ricerche delle neuroscienze? C'è da dubitarne, e probabilmente ne dubitano anche gli editori, se a metà luglio (lo riferisce Porter Anderson su *Publishing Perspectives*) la Buchmesse di Francoforte e la Fiera del Libro per Ragazzi di Bologna hanno annunciato in un comunicato congiunto che «alle attività fieristiche per lo sviluppo del libro verrà aggiunto un Games business center».

