**LER FAZ BEM AO CÉREBRO**

Que ler é importante talvez não seja novidade para a maioria dos leitores. No entanto, os primeiros resultados de um projecto de investigação ainda a decorrer sugerem que, para além de melhorar a cultura e educação, uma leitura atenta tem também como vantagem ser uma forma de exercitar o nosso cérebro.

Os responsáveis por este trabalho são uma equipa multidisciplinar da universidade de Stanford que inclui especialistas em cognição, neurobiologia e literatura. O objectivo principal do projecto é estudar a relação entre a leitura, a atenção e a distração, para investigar o valor do estudo literário e o modo como esse treino interage com o nosso cérebro.

A equipa de investigação recorreu a um grupo de voluntários, todos estudantes de Doutoramento da área da literatura, a quem pediram para lerem um trecho de um romance da escritora britânica Jane Austen, enquanto estavam ligados a uma máquina de ressonância magnética funcional que media o fluxo sanguíneo das diferentes zonas do cérebro. Fizeram dois tipos de leitura: uma leitura “relaxada” e uma leitura “crítica”, de estudo e análise literária do texto.

Os dados das ressonâncias revelam que o nosso cérebro comporta-se de modo diferente conforme o tipo de leitura que estamos a fazer. Para além disso, para surpresa dos investigadores, há também um aumento de actividade cerebral em mais regiões para além daquelas responsáveis pela “função executiva”.

Segundo os autores, esta é uma das primeiras experiências em que se estuda o modo como o cérebro responde à literatura e como a cognição é moldada não só pelo que lemos, mas pelo modo como lemos. Mesmo quando estamos a ler um texto literário, se o fizermos com concentração, estaremos a utilizar várias funções cognitivas complexas do nosso cérebro e, deste modo, a exercitá-lo.

Desejo-vos boas leituras!

Diana Barbosa

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva

Referência do artigo: http://news.stanford.edu/news/2012/september/austen-reading-fmri-090712.html