



Hay un claro incremento de la afluencia a los gimnasios, con subidas anuales superiores al 4% y una explosión de la apertura de instalaciones [1]. Por primera vez, España comenzó 2018 con más de cinco millones de inscritos. Asimismo, se produce un aumento sostenido, aunque lento, de los índices de lectura. ¿Hay formas de integrar ambas prácticas? ¿Qué impacto tienen una y otra en nuestra salud?

- Los grupos de población adulta -por sexo y edad- que más acuden al gimnasio [2] coinciden con los que presentan mayor frecuencia de lectura [3].
- La lectura es una buena motivación en las horas (o minutos) de soledad y aburrimiento que suponen las rutinas que se desarrollan en los centros deportivos (cuando son individuales).



AUDIOLIBROS



eREADERS



LIBROS DE BOLSILLO

- La actividad que se desarrolla en los gimnasios también ha sido exportada con éxito a las bibliotecas. Según ALA (American Library Association), varias de ellas han incorporado programas de *fitness*, e incluso existe un movimiento (*Let's move in Libraries*) que lanza ideas y consejos para ejecutar actividades relacionadas [4].
- El formato Audiolibro ha tenido un crecimiento exponencial en los últimos años. Su progresión, según la Audio Publishers Association, ha sido del 22,7% en 2018 [5]. Los gimnasios se pueblan cada día más de personas que leen en *ereaders* o escuchan audiobooks, mientras hacen ejercicios individuales de *cardio* (fondo o resistencia). Por otra parte, según se señaló en Readmagine 18 por parte de Johanna Brinton, los datos de Overdrive indicaban que 2018 comenzó con récord de préstamos bibliotecarios de eBooks y audiobooks [6].

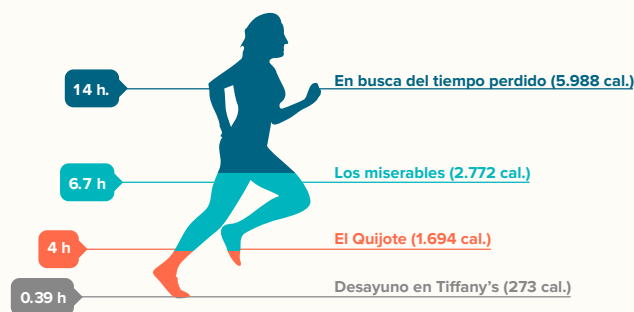
- La lectura también se ve afectada por la postura en la que disfrutamos del libro. Un estudio reciente del *The National Center for Biotechnology Information* señala que la actividad cerebral se potencia al alternar periodos de pie y sentado durante la lectura, escritura o cualquier ejercicio intelectual [7]. También hay estudios que muestran el impacto recíproco de la actividad física en las funciones cognitivas [8].

Mientras estás leyendo este texto, el hemisferio izquierdo de tu cerebro está trabajando intensamente, a la vez que activa distintas áreas de tu cuerpo.



- Pero, ¿leer también consume calorías? Sí, como toda actividad humana y la lectura supone un esfuerzo neuronal muy notable. Como una nota de inteligente ironía la editorial *Blackie Books* propuso un estudio comparativo [9]:

CONSUMO MEDIO DE CALORÍAS QUEMADAS Y EQUIVALENCIA CON TIEMPO DE AEROBIC:



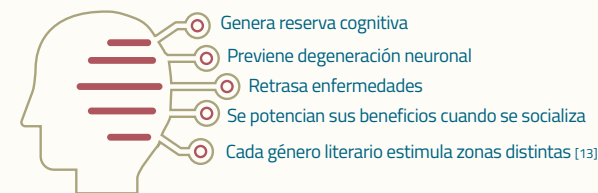
Al igual que nos cuidamos y vamos cada vez más al gimnasio, deberíamos dedicar media hora diaria a la lectura

Emili Teixidor (1932-2012)

Uno de los ejes fundamentales de trabajo del LCFL de la FGSR es "Neurociencia y lectura" para impulsar porque los últimos hallazgos apuntan hacia un impacto significativamente positivo de la actividad lectora en la salud cerebral. La idea de la FGSR es que la lectura debe incorporarse también a la política de salud pública y que esta 'gimnasia para la mente' sea central para el trabajo bibliotecario con personas mayores [10].

- En el documento "La lectura desde la neurociencia" [11] del LCFL se aportan las siguientes informaciones: "Si una persona está predispuesta a sufrir demencia cuando llegue a los 80 años, a mayor reserva cognitiva más tarde comenzará con los síntomas, e incluso podrá alargar tanto ese momento que fallecerá antes de que aparezcan" (David Ezpeleta, 2017). Por esta razón neurólogos y psicólogos recomiendan la lectura como método preventivo del Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas.
- Hay una serie de actividades que favorecen la reserva cognitiva y la actividad cerebral: es fundamental inculcar los beneficios de la cultura, el ejercicio, la dieta y la buena compañía. Según el neurólogo Dr. Ezpeleta, colaborador con el LCFL: "El valor de la lectura como medio para favorecer la reserva cognitiva y la salud cerebral es, a mi juicio, enorme".

IMPACTOS DE LA LECTURA PARA PREVENIR ENFERMEDADES [12]



- La FGSR trabaja en varios proyectos bibliotecarios para la incorporación de esta perspectiva en el diseño de una nueva oferta bibliotecaria que potencie su papel como gimnasios o centros de lectores de alto rendimiento [14].

NOTAS

- D&B Informa-Palco23: <https://www.palco23.com/fitness/el-fitness-espanol-un-sector-que-mueve-mas-de-2000-millones-de-euros.html>
- Según un estudio de la Universidad de Sevilla, se encuentra entre 31 a 40 años de edad (28,65%), seguidos de los que tenían entre 21 a 30 años (26,82%). El 30,9% son mujeres entre los 21 y 30 años.
- Barómetro
- <https://publiclibrariesonline.org/2018/08/fitting-fitness-into-library-programming/>
www.letsmoveinlibraries.org
- <https://www.audiopub.org/uploads/pdf/2018-Consumer-Sales-Survey-Final-PR.pdf>
- Se puede consultar "Public libraries lend record numbers of eBooks and audiobooks in 2017": [https://company.overdrive.com/2018/01/11/public-libraries-lend-record-](https://company.overdrive.com/2018/01/11/public-libraries-lend-record-numbers-ebooks-audiobooks-2017/)

[numbers-ebooks-audiobooks-2017/](https://www.palco23.com/fitness/el-fitness-espanol-un-sector-que-mueve-mas-de-2000-millones-de-euros.html) y su intervención en Readmagine 18: <http://readmagine.org/> y el vídeo: <https://youtu.be/PlCA0ez06U>

- Energy Expenditure During Acute Periods of Sitting, Standing, and Walking (The National Center for Biotechnology Information) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/26693809>
- Uno de los más recientes que hemos estudiado es el Estudio de investigadores de Nápoles y Roma: Effects of physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5934999>
- Cuadernos (Ejercicios, pasatiempos y otros quehaceres más o menos eruditos para la reforestación cultural y la desintoxicación mental de nuestro país) López Valle, Daniel; Fortúnez, Cristóbal (Comité Blackie). Blackie Books, 2012.

- La idea de la FGSR es que la lectura puede ser una verdadera 'gimnasia para la mente' como nuevo un vasto campo de trabajo para los profesionales de la lectura. Por este motivo se considera necesario incorporar a la agenda de las instituciones dedicadas a la lectura y a la salud para implementar una estrategia específicamente dirigida a personas mayores.
- Documento que se puede descargar libremente desde nuestra página: <http://fundaciongsr.org/wp-content/uploads/2018/03/Neurociencia-y-lectura.pdf>
- El documento del LCFL "La lectura desde la neurociencia" recoge de forma más detenida la serie de impactos de la lectura como gimnasia para el cuidado preventivo de la mente: 1. La actividad de la lectura genera una reserva cognitiva que puede ser crucial para prevenir o mitigar la degeneración neuronal y las enfermedades que se relacionan con ella. 2. El efecto beneficioso se multiplica cuando se produce en una dinámica de socialización, es decir, si las lecturas se comparten. 3. Cada tipo de

contenido de la lectura (géneros y características) estimula unas u otras áreas del cerebro. Por ejemplo, se ha caracterizado el incremento de conexiones cerebrales al leer ficción

- El estudio: Short- and Long-Term Effects of a Novel on Connectivity in the Brain" de G. Berns, K. Blaine y M. Pietula del Emory's Center for Neuropolicy: <http://escience-commons.blogspot.com/2013/12/a-novel-look-at-how-stories-may-change.html>
- Más sobre la idea de las bibliotecas como centros de alto rendimiento en "La startup del libro" (2015) de González, Luis y Klein, Nina: "...Parece razonable que si los fabricantes de zapatillas de deporte piden la opinión de deportistas de élite sobre la utilidad de los prototipos, la industria del libro acuda a esos lugares para lectores de alto rendimiento que son las bibliotecas..." ISBN: 978-84-89384-91-0: <http://fundaciongsr.org/wp-content/uploads/ebooks/startup/Startup%20del%20libro.pdf>