

19 Αυγούστου 2016

Όσο περισσότερο διαβάζετε τόσο περισσότερο θα ζήσετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο:havemaskinerne.dk

Όσο περισσότερο διαβάζετε τόσο περισσότερο θα ζήσετε.

Πολλαπλά οφέλη αποδεικνύεται πως έχει το διάβασμα. Δεν βοηθά μόνο απομακρύνοντας την εκδήλωση άνοιας αλλά συνδέεται και με την μακροημέρευση. Οι άνθρωποι που διαβάζουν ένα βιβλίο, έστω και για μισή ώρα κάθε μέρα (συνολικά 3,5 ώρες την εβδομάδα), μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου κατά περίπου 20%, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα. Οι ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Γιέηλ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό κοινωνικής ιατρικής Social Science and Medicine, ανέλυσαν στοιχεία για 3.635 ανθρώπους, συγκρίνοντας τις αναγνωστικές τους συνήθειες σε βάθος 12 ετών.

Διαπίστωσαν ότι όσοι διάβαζαν περίπου 3,5 ώρες την εβδομάδα, ήταν κατά μέσο όρο 17% λιγότερο πιθανό να πεθάνουν πρόωρα από οποιαδήποτε αιτία, ενώ για όσους διάβαζαν πάνω από 3,5 ώρες εβδομαδιαίως, η πιθανότητα ήταν 23% μικρότερη.

Πηγή: enallaktikos.gr