



En aquest precís moment, sense adonar-te'n, estàs fent una 'gimnàstica' cerebral magnífica. Perquè llegir és una de les activitats més sanes que podem fer per estimular el cervell i mantenir-lo en bona forma. Activa moltes neurones, ens transporta a altres indrets i ens fa viatjar en el temps, ajuda que aprenguem coses noves, ens fa somniar i ens emociona.



Llegir ens pot fer riure i també, de vegades, plorar. Al cervell, però, no li és fàcil aprendre a llegir. Precisament per això és una activitat tan sana!

La lectura i l'escriptura tenen el seu origen biològic en la parla i en el pensament. Serveixen per deixar constància d'allò que diem o que pensem. Ara bé, per al cervell parlar i llegir són coses molt diferents.

PARLAR
≠
LLEGIR

Parlar és instintiu. Estem biològicament preparats per aprendre a parlar i per xerrar tota la vida pels descosits. Quan un nadó sent parlar les persones del seu entorn, aprèn a parlar imitant-les. Primer són paraules soltes i després, a poc a poc, aprèn a encadenar-les per fer frases. Parlar ens permet comunicar-nos i compartir els nostres pensaments.



La nostra espècie ha parlat des de sempre, però el fet de llegir és molt recent. L'escriptura es va inventar fa poc més de 6.000 anys, i per això el cervell no ha evolucionat encara per convertir la lectura en un instint com la parla.



Ens cal aprendre a llegir. I per fer-ho al cervell li cal reciclar xarxes neuronals que de manera natural ens serveixen per a altres coses. Quines són les més importants?

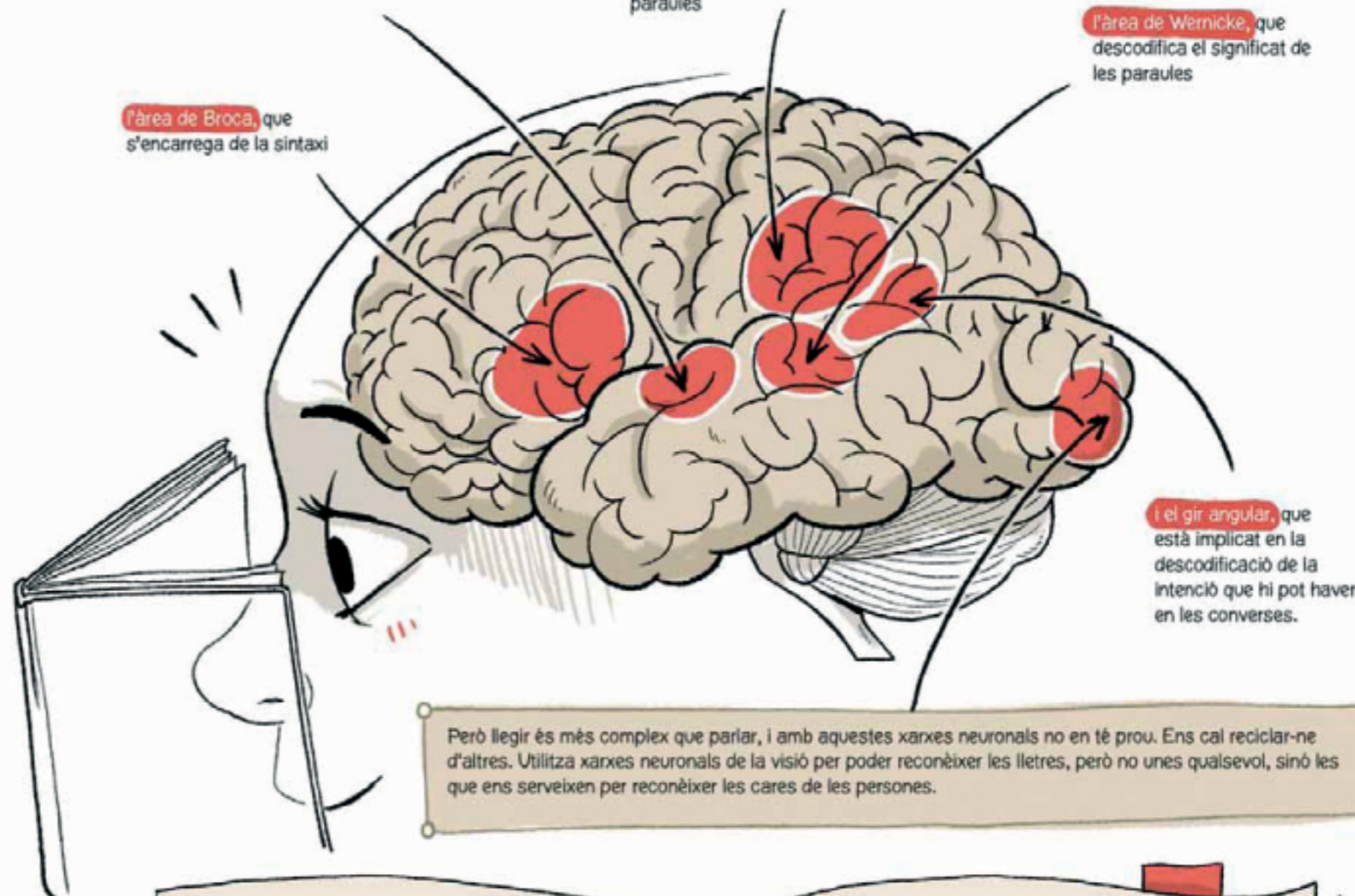
Per començar, fa servir totes les àrees que serveixen específicament per parlar.

l'escorça auditiva, que reconeix i interpreta els estímuls sonors

el gir supramarginal, que es relaciona amb les respostes emocionals a les paraules

l'àrea de Wernicke, que descodifica el significat de les paraules

l'àrea de Broca, que s'encarrega de la sintaxi



el gir angular, que està implicat en la descodificació de la intenció que hi pot haver en les converses.

Però llegir és més complex que parlar, i amb aquestes xarxes neuronals no en tèn prou. Ens cal reciclar-ne d'altres. Utilitza xarxes neuronals de la visió per poder reconèixer les lletres, però no unes qualsevol, sinó les que ens serveixen per reconèixer les cares de les persones.

També utilitza el tàlem, que serveix per mantenir l'atenció, i l'amígdala, que genera les emocions. I ho relliga tot amb noves connexions neuronals amb l'escorça prefrontal, que és l'encarregada que tinguem pensaments creatius, que puguem reflexionar i fer plans i d'ajudar-nos a prendre bones decisions.



Cada vegada que llegim s'activen totes aquestes àrees del cervell, i cada vegada que s'activen fan connexions noves que ens ajuden a pensar millor, a imaginar més i a emocionar-nos amb el que pensem i imaginem. Per això llegir és una de les millors activitats perquè la nostra vida mental es mantingui en bona forma.