LIBRERIA
PLINIO IL VECCHIO
Libri illustrati
da tutto il mondo
Via Vitani, 14 Como
Tel. 031 271612

L'ORDINE

"A Dictionary of Color Combinations"
www.libreriaplinio.it

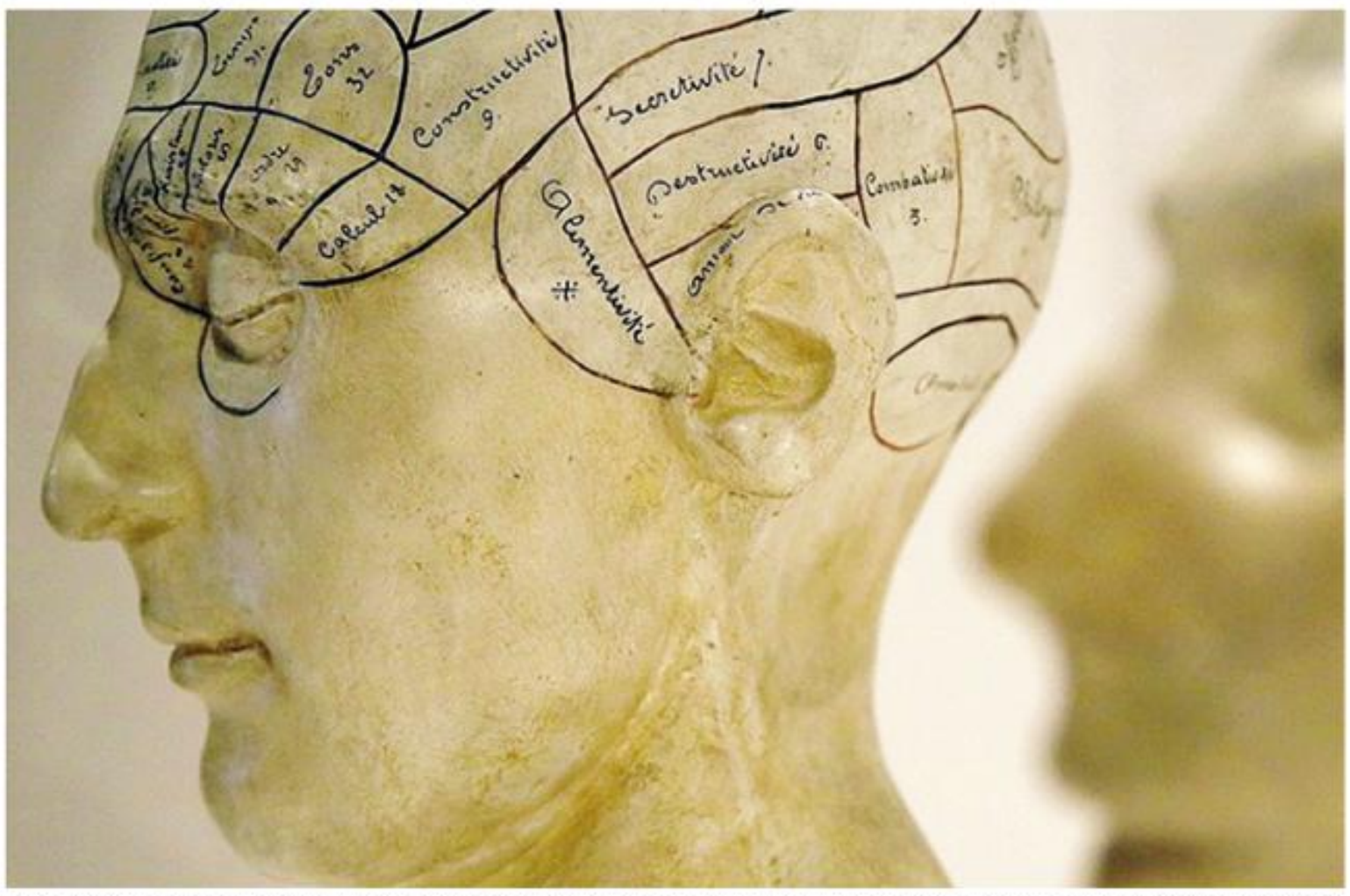
DOMENICA 15 FEBBRAIO 2026 FONDATO NEL 1879

Le leve per la ripresa e per la riscossa si fanno qui, sul lago, nelle montagne e nelle valli • don Giuseppe Brusadelli

LETTURA? UN ANTIDOTO PER I NOSTRI CERVELLI

Nutre pensiero critico ed empatia ma le ricerche dimostrano che aiuta anche a ridurre il rischio di declino cognitivo. E ha poi un effetto sul tessuto sociale

ENZO GROSSI



In uno studio pubblicato sulla rivista scientifica "Neurology" si evidenzia come la lettura preservi meglio le aree cerebrali deputate alla memoria

La trasformazione digitale che stiamo vivendo ha cambiato profondamente il modo in cui lavoriamo, ci informiamo e coltiviamo i nostri interessi. Immersi come siamo in un flusso continuo di notifiche, immagini, video e testi brevi, potremmo pensare che la lettura lunga e profonda appartenga ormai a un'altra epoca. In realtà è vero l'opposto: mai come oggi la lettura svolge un ruolo cruciale per la nostra vita sociale, culturale e persino sanitaria.

La lettura, infatti, non è un semplice passatempo individuale, ma una vera infrastruttura del pensiero critico. I libri ci insegnano a rallentare, a seguire un ragionamento articolato, a confrontarci con prospettive diverse dalle nostre. In un tempo in cui l'informazione è frammentata, polarizzata e spesso filtrata da algoritmi che ci restituiscono un mondo costruito sulle nostre preferenze, la capacità di verificare le fonti, riconoscere le semplificazioni e collocare una notizia in un contesto più ampio dipende in larga misura dall'allenamento che nasce dalla lettura profonda. Leggere significa misurarsi con testi che non si esauriscono in un titolo o in un post, ma che richiedono concentrazione, continuità e disponibilità a interrogarsi.

È una scuola di complessità, e la complessità è una competenza democratica: ci educa a cambiare opinione alla luce di argomenti migliori e a riconoscere la legittimità del punto di vista altrui.

Cosa dice la scienza

Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha confermato che la lettura è un fattore di protezione anche per la nostra salute. Gli studi longitudinali condotti sugli anziani mostrano che un'attività cognitiva regolare, tra cui la lettura, riduce significativamente il rischio di declino cognitivo e di Alzheimer. In uno studio pubblicato sulla rivista "Neurology", nel quale sono stati monitorati 294 anziani fino al decesso, le autopsie hanno evidenziato che le aree cerebrali deputate alla memoria erano meglio preservate tra i lettori abituali rispetto a chi leggeva poco o nulla. La lettura mantiene attive l'attenzione e stimola la creazione di nuove connessioni neurali e contrasta l'invecchiamento cerebrale. Accanto ai benefici cognitivi, esistono effetti misurabili anche sul benessere psicofisico: riduce i livelli di stress molto più di altre attività rilassanti, abbassa la frequenza cardiaca e favorisce un senso di calma.

Mettersi nei panni degli altri

Sul piano emotivo, la lettura amplifica l'empatia, perché ci mette nelle condizioni di provare – per interposta pagina – ciò che sentono i personaggi, di comprendere motivazioni, fragilità e contraddizioni. Diversi studi hanno individuato quattro meccanismi che spiegano il piacere della lettura narrativa: la presenza mentale, cioè l'immersione totale nella storia; l'identificazione con i protagonisti; la sospensione, ovvero la tensione verso ciò che accadrà; e la sensazione di arricchimento che deriva dall'apprendere qualcosa di nuovo. Questa combinazione produce un piacere intrinseco che alimenta un circolo virtuoso: più si legge, più si desidera continuare a farlo.

Gli effetti della lettura si estendono anche al tessuto sociale. I romanzi, i saggi e le biografie ci permettono di vivere esperienze che non appartengono alla nostra quotidianità: altre epoche, altri Paesi, altre culture, altri generi, altre condizioni sociali. Mentre ci immedesimiamo, scopriamo che le emozioni fondamentali - paura, amore, vergogna, speranza - si somigliano al di là delle differenze. La capacità di immedesimazione ha un valore enorme in una società caratterizzata da polarizzazione e bolle informative. Leggere significa capire l'altro, ridurre i pregiudizi, comprendere i conflitti e immaginare soluzioni che non siano semplici reazioni impulsive. È un esercizio di civiltà prima ancora che di cultura. Anche rispetto alle tecnologie emergenti e all'intelligenza artificiale, la lettura conserva un ruolo insostituibile. L'IA è in grado di elaborare dati e simulare ragionamenti, ma non sa decidere quali domande meritino di essere poste.

Enzo Grossi

L'Ia elabora dati e simula ragionamenti ma non sa decidere quali domande meritino di essere poste. Questa capacità nasce dai libri

Questa capacità nasce dall'esperienza, dalla riflessione e, soprattutto, dall'esposizione a testi che ci spingono a pensare autonomamente. La lettura educa a interrogare il mondo, a riconoscere le contraddizioni, a distinguere tra informazione e manipolazione: competenze essenziali in un ambiente digitale sempre più complesso. I dati sulla lettura in Italia mostrano però un quadro fragile. Eurostat osserva che una quota minoritaria della popolazione legge almeno un libro l'anno, e tra gli anziani quasi uno su due non legge per nulla. La motivazione più citata è la mancanza di tempo, ma spesso dietro a questa giustificazione si nasconde qualcosa di più profondo: un disinteresse verso il valore della lettura come strumento di crescita personale e collettiva. Eppure leggere significa costruire conoscenza e consapevolezza, nutrire il proprio pensiero e sviluppare una visione più ampia della realtà. Significa, come scrive Marguerite Yourcenar nelle Memorie di Adriano, «costruire granai pubblici contro l'inverno dello spirito». Definizione che rende alla lettura il ruolo di presidio contro l'impoverimento culturale ed emotivo.

Promuoverla: una scelta politica

Promuovere la lettura è una scelta politica nel senso più alto: significa investire sul benessere delle persone, sulla qualità della convivenza civile, sulla capacità del Paese di affrontare il futuro adeguatamente.

Significa creare condizioni in cui leggere non sia percepito come un lusso o una perdita di tempo, ma come un gesto di cura verso sé stessi e verso la comunità. E significa anche alimentare un ecosistema in cui la lettura e la scrittura dialoghino tra loro, permettendo a ciascuno di scoprire che i libri non parlano solo del mondo, ma parlano di noi. In un'epoca di accelerazioni continue, il tempo sottratto a un libro non è un cedimento alla nostalgia, ma una scelta di lucidità. La lettura è un atto di resistenza e insieme di speranza: custodisce ciò che siamo e apre la strada a ciò che potremmo diventare.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

L'AUTORE

MEDICO DIRETTORE VILLA S. MARIA

Medico chirurgo, gastroenterologo, Enzo Grossi è nato e vive a Milano. Attualmente è direttore scientifico di Villa Santa Maria - Centro Multiservizi di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza e della della Fondazione VSM di Villa Santa Maria, a Tavernerio (Como).

Inoltre è advisor scientifico della Fondazione Bracco di Milano e fondatore del Cultural Welfare Centre di Torino. Grossi è anche docente universitario e ha insegnato "Cultura e salute" allo Iulm di Milano e ora alla Statale di Torino.

È autore di circa 300 pubblicazioni e di oltre 400 contributi a congressi nazionali e internazionali. Negli ultimi anni si è dedicato alle relazioni tra consumo culturale e benessere psicologico.