

En spännande artikel i tidskriften Land om positiva effekter att läsa (pappers)böcker

<http://land.se/spannande-forskning-8-halsoeffekter-av-att-lasa-bocker/>

Läsplattor och e-böcker i alla ära. Men nu är det vetenskapligt bevisat att du blir smartare och mår bättre av att läsa gammaldags böcker av papper.

Doften, känslan av papper mot huden, den slitna bokryggen. Vi är många som fortfarande älskar riktiga böcker av papper.

Nu är det vetenskapligt bevisat att bokläsande är bra för dig.

Forskning visar dessutom att det går snabbare att läsa i en pappersbok. Läser du på skärm kan det ta 20 till 30 procent längre tid.

1. Läsning gör dig intelligentare

Barnböcker exponerar ditt barn för 50 procent fler ord än vad TV gör, enligt en studie vid University of California. Läsning ger ett större ordförråd och detta leder i sin tur till bättre resultat på intelligenstester.

2. Boostar din hjärnkraft

Att läsa är rena hjärngympan. Kroppen blir starkare av att träna och det blir din hjärna också. **Ditt minne förbättras och med regelbunden läsning kan du behålla hjärnans styrka och snabbhet längre upp i åldern, enligt forskning som publicerats i Neurology.**

3. Gör dig mer empatisk

Läs mer skönlitteratur. Berättelserna kan nämligen hjälpa dig att lättare känna igen och förstå hur andra tänker, känner och fungerar, enligt en artikel i Science. Detta i sin tur kan göra dig mer empatisk mot dina medmänniskor.

4. Att vända blad får dig att förstå

Hjärnan gillar känslan av papper mot fingertopparna. Den fysiska beröringen ger ett sammanhang vilket gör det lättare för dig att förstå och ta in informationen du läser, rapporterar Wired.

5. Får dig att slappna av

Forskning visar att läsning motverkar stress med upp till 65 procent. Vad du läser spelar mindre roll, **men genom att förlora sig i en fängslande historia får du välgörande avkoppling från bekymmer och vardagsstress**, säger neuropsykolog David Lewis i en artikel till The Telegraph.

6. Får dig att sova

Ritualer vid sängdags hjälper dig att somna skönt. Att läsa kan vara ett sätt att signalera till kroppen att det är dags att varva ner. Och att läsa en riktig pappersbok har visat sig vara mer avslappnande än att läsa på skärm. Skärmar kan faktiskt hålla dig vaken längre och även skada din sömn, enligt en artikel i vetenskapspublikationen Vox.

Forskning visar också att 54 procent av barn som sover nära en skärm stänger ögonen upp till 20 minuter senare än de som inte har en skärm i närheten.

7. Kan hjälpa mot Alzheimer

Läsning sätter din hjärna i arbete – bra. De som frekvent tränar hjärnan genom att läsa (eller spela schack eller lägga pussel) kan ha upp till 2,5 gånger mindre risk att utveckla Alzheimer.

8. Smittar barnen

Om du läser kommer förmodligen även dina barn att börja läsa. Högläsning funkar perfekt. Ny forskning visar att man gärna ska fortsätta läsa för barnen i mellanstadiet för att de sedan ska fortsätta att läsa själva.