

LEER

Por qué hacerlo (lo que SÍ está medido)

De los mejor sostenidos de toda la lista, y por eso conviene tenerlo fichado: **no todo es desmontar mitos.**

Bavishi, Slade y Levy (Yale), 2016, *Social Science & Medicine*. Sobre el **Health and Retirement Study**, una muestra representativa de EE. UU.:

- **3.635 personas** de 50 años o más.
- Seguidas **hasta 12 años** (media de 9,49 años, 34.496 personas-año). Murió el 27,4%.
- Quienes leían **libros más de 3,5 horas a la semana** (media hora al día) tuvieron un **23% menos de riesgo de morir** que quienes no leían.
- Traducido a tiempo: **alcanzaron el mismo hito de supervivencia 23 meses después.**
- **Hubo relación dosis-respuesta:** a más lectura, más ventaja. Eso es una señal fuerte.
- Se mantuvo tras ajustar por edad, sexo, raza, educación, enfermedades, salud autopercebida, riqueza, estado civil y depresión.

Y el detalle que lo convierte en contenido: solo funcionó con LIBROS. Los periódicos y las revistas **no** dieron la misma ventaja. Los autores lo achacan a que un libro exige seguir una trama, recordar personajes y hacer inferencias, o sea trabajo cognitivo sostenido, mientras que la lectura fragmentada no lo hace.

Cómo funciona (el mecanismo)

La hipótesis es la "inmersión profunda": el libro obliga a mantener el hilo durante mucho rato, lo que ejercita conexión y memoria. **Es hipótesis, no está demostrada.**

Cómo adquirirlo

- **La cifra útil es media hora al día**, que es donde aparece el efecto en el estudio.

No hace falta más.

- Va muy bien anclado a un momento fijo (la cama, el café), porque es un hábito de **instigación difícil y ejecución fácil**: cuesta ponerse, no cuesta seguir.

Qué NO dice esta fuente

1. **Es observacional, no un experimento.** Nadie asignó a nadie a leer. ****No demuestra que leer alargue la vida**, demuestra que quienes leen viven más.** Puede haber causas comunes que el ajuste estadístico no capturó.
2. **Toda la muestra tenía 50 años o más.** No dice nada sobre gente joven.

3. **El 23% y los 23 meses son promedios de grupo**, no una promesa individual. Nadie gana 23 meses por ponerse a leer.
4. **No dice qué leer**. Ni novela, ni ensayo, ni autoayuda: solo distingue libros de prensa.

Fuentes

- Bavishi, Slade y Levy (2016), *Social Science & Medicine* 164:44-48:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5105607/>
- Ficha en PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27471129/>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.