

5 beneficis de la lectura que el teu cervell agrairà



Per a molta gent no hi ha res millor que perdre's en un llibre, i aquest amor per la lectura s'accentua encara més ara que som a les portes de Sant Jordi. **Llegir permet fer volar la ment, viure vides d'altres, conèixer altres indrets, sentir emocions...** en definitiva, trencar amb la realitat durant uns instants. Però a part de fer volar la imaginació, segons un estudi de l'Escola de Salut Pública de la Universitat de Yale (als Estats Units) publicat a la revista *Social Science & Medicine*, llegir llibres pot augmentar la nostra vida útil.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script',
'playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Si no pots veure el playbuzz, espera uns segons o torna a carregar la pàgina.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=1rE8bPTSMjQ>

L'actor **Mikel Iglesias**, visita AdolescentsiCat . Parlem amb ell sobre la seva vida, de la seva nova pel·lícula, de com tocar la guitarra...I també li farem passar proves que hem pensat per ell com cantar en directe o respondre a l'interrogatori íntim!

