



## **COMUNICATO STAMPA**

**Quota15**, un quarto d'ora di lettura al giorno protegge il nostro cervello.

Il 1° luglio su WhatsApp mobilitazione contro l'impoverimento cognitivo

In un mondo che corre veloce, trovare il tempo per sé stessi sembra sempre più difficile. Eppure, basta appena un quarto d'ora al giorno per fare qualcosa di straordinario: prendersi cura della propria mente. È questo il messaggio di "**Quota 15**", una delle azioni della Campagna nazionale "Fai sport, leggi un libro", nata con l'obiettivo di aumentare la media di lettura quotidiana degli italiani entro il 2035 e contrastare il declino cognitivo.

Leggere ogni giorno aiuta a mantenere allenati le funzioni cognitive, migliora la memoria, arricchisce il vocabolario e favorisce la concentrazione. Secondo numerosi studi neuroscientifici, dedicare almeno quindici minuti alla lettura rappresenta infatti una soglia minima efficace per proteggere il cervello e contribuire alla prevenzione del decadimento cognitivo. Leggere, dunque, non è solo un piacere o un passatempo. È un'attività di manutenzione cognitiva. Un allenamento quotidiano, semplice e accessibile a tutti, capace di generare benefici duraturi nel tempo.

Per questo, **mercoledì 1° luglio**, mese che tradizionalmente coincide con l'inizio delle vacanze estive e con una maggiore predisposizione alla lettura, prenderà il via la prima call to action nazionale per allenare il nostro cervello. L'invito è semplice: "Chiediamo agli utenti di WhatsApp, ai nostri contatti e agli amici del passaparola, di condividere sul proprio stato il banner di Quota 15. – dice il presidente di FSLUL, Andrea Benvenuti – Possiamo passare dalle parole ai fatti per tenere allenati le nostre facoltà cognitive. Scegliere un libro, ritagliarsi quindici minuti e trasformare questo piccolo gesto in un'abitudine quotidiana, è la scelta migliore di cura e benessere personale".

"Non servono grandi cambiamenti, né obiettivi irraggiungibili. – aggiunge Beatrice Curci, vicepresidente di FSLUL e coordinatrice del Comitato scientifico - Basta iniziare dalla pagina di un racconto, di un romanzo lasciato sul comodino o di un saggio che aspetta da tempo di essere aperto.

Ogni minuto dedicato alla lettura è un investimento sul proprio benessere mentale. Prendersi cura della propria mente significa costruire una società più consapevole, curiosa e resiliente. Il benessere mentale comincia da una pagina".

**Maggiori info su** <https://faisportleggiunlibro.it/>

**Contatti** [info@faisportleggiunlibro.it](mailto:info@faisportleggiunlibro.it) – 3497032060 - 3335267471

