

ENSINO MÉDIO – ATIVIDADES COMPLEMENTARES
ESPANHOL - Prof.ª. RENATA – _____. _____. 2020

Aluno (a) _____ 2º. Ano ___ nº. _____

(UNIUBE MG/2017)

Al fin una droga buena para la salud: leer alarga la vida



Un grupo de jóvenes lee en un banco en la Feria del Libro de Madrid. CLAUDIO ÁLVAREZ

Este artículo sin duda les **puede** interesar: ya **sabíamos** que el deporte puede aumentar nuestra esperanza de vida en cinco años; que el grano entero del cereal disminuye las posibilidades de muerte prematura en un 7%; que la interacción de dos genomas mitocondriales alarga la vida un 16%, según publicó en Nature un equipo de científicos españoles que **analizó** a 20 generaciones de roedores, e incluso que comer poco es una fórmula que atrasa el envejecimiento debido a la producción de sulfuro de hidrógeno que genera, según estudios realizados en la Universidad de Harvard en ratones y que **han venido** a avalar la práctica oriental de que comer sin llenarse es un seguro de longevidad.

Pero hay algo que no se ha medido en ratones, sino en personas, y que trae buenas noticias para los devoradores de páginas deseosos de no saciar el hambre jamás: leer alarga la vida, y cuanto más, mejor. Aquí no hay dietas y el único milagro está en la mayor cantidad: los lectores de 3,5 horas a la semana de media viven un 17% más que los que no abren un libro; quienes leen más tiempo aún, un 23% más. Son casi dos años —¡dos años!— de propina que merece la pena tener en cuenta.

Un estudio sobre salud y jubilación realizado por investigadores de la Universidad de Yale ha evaluado durante 12 años a 3.635 personas y, después de eliminar los factores correctores de sexo, raza, situación de salud y posibles obesidad o depresión, certifica limpiamente que leer alarga la vida.

El estudio, publicado en Social Science & Medicine, concluyó que los lectores de libros suelen ser mujeres con estudios y mayor poder adquisitivo, pero no es eso lo determinante sino, simplemente, leer. “La gente que lee media hora al día ya tiene una ventaja de supervivencia significativa con respecto a los que no leen nada”, explica Becca R. Levy, profesora de Epidemiología de Yale y principal autora del estudio, a The New York Times. “Y esa ventaja permanece tras corregir la salud, la educación, las habilidades cognitivas y muchas otras variables”.

El estudio no evalúa géneros literarios ni calidades, y aparentemente Cervantes o Dickens tienen las mismas posibilidades de alargarnos la vida que Idefonso Falcones o Dan Brown. La prensa, nos dicen, no cuenta igual. ¿Tal vez el siguiente paso para Yale es medir con qué autores podemos vivir un poco más? Es una idea.

Ahora ya sabemos que la poesía no aporta antioxidantes como el arroz integral y que, sin embargo, Rafael Cadenas o Claribel Alegría son pura gimnasia para la cabeza; como el ensayo no tiene que ver con las grasas monoinsaturadas ni la novela con el riesgo cardiovascular, y sin embargo un Houellebecq o José Luis Sampedro nos pueden mantener el nivel de las palpitaciones adecuadas. Es un hallazgo genial para acabar el: por una vez, la droga que queremos en vena es buena para la salud. A ser posible, con una tostada integral en la otra mano.

ARCHIVADO EN: http://elpais.com/elpais/2016/08/19/opinion/1471621596_718582.html BERNA
GONZÁLEZ HARBOUR 21 ago. 2016 – 19:00 BRT

Marque a alternativa que contém a sequência **CORRETA** das ações dos verbos destacados no primeiro parágrafo do texto, puede, sabíamos, analizó, han venido, respectivamente:

- a) Pretérito indefinido, pretérito Subjuntivo, Indicativo presente, Participio pasado.
- b) Futuro imperfecto, presente Indicativo, Pretérito indefinido, Pretérito anterior.
- c) Pretérito imperfecto, presente Subjuntivo, Participio pasado, Pretérito perfecto.
- d) Futuro imperfecto, presente Subjuntivo, Pretérito subjuntivo, Participio pasado.
- e) Presente Indicativo, Pretérito imperfecto, Pretérito indefinido, Pretérito perfecto