Uno studio ha rilevato che un atteggiamento mentale "sorridente" **può regalare fino a due anni in più**. Approfondiamo l'argomento

E VISSERO A LUNGO... sani e ottimisti

Ottimismo e pessimismo non sono solo una questione di modo di essere, ma fattori che influenzano la salute. Secondo un nuovo studio australiano "vedere il bicchiere mezzo vuoto" aumenta il rischio di morire prima per malattie cardiovascolari e altre problematiche serie. Viceversa, la positività ha un impatto benefico sulla qualità della vita, seppur con qualche riserva.

Il pessimismo *accorcia la vita*

I pessimisti hanno maggiori probabilità di morire prematuramente **per malattie cardiovascolari** e altri problemi, ma **non di tumore.** È quanto emerge da un recente studio australiano, condotto dall'équipe di epidemiologia genetica del Queensland Berghofer medical research institute di Brisbane e pubblicato sulla rivista *Nature.*

* I ricercatori hanno intervistato circa 3mila persone di età superiore ai 50 anni, assegnando loro un punteggio su una scala di ottimismo-pessimismo. In seguito, analizzando il registro dei decessi in Australia, hanno notato che gli intervistati più negativi erano morti in media **due anni prima** di quelli con atteggiamento opposto.
* Lo studio australiano, però, non ha evidenziato alcuna correlazione diretta tra ottimismo e protezione contro malattie cardiocircolatorie potenzialmente letali.

I danni prodotti *dagli stati d'ansia*

Nelle persone che guardano alla vita con preoccupazione l'**amigdala**, cioè l'area del cervello che regola le emozioni, invia segnali di perenne pericolo, scatenando una reazione di difesa detta "attacco-fuga".

* Aumentano i livelli di adrenalina e cortisolo (l'ormone dello stress), facendo innalzare la pressione e il battito cardiaco.
* Cresce l'infiammazione generale dell'organismo, perché nel flusso sanguigno si riversano alcune molecole chiamate citochine. Lo stato infiammatorio comporta un danneggiamento dei tessuti e delle pareti arteriose e un aumento del rischio di aterosclerosi.
* Si restringono i vasi sanguigni, dirottando l'apporto di ossigeno e sostanze nutritive dagli organi interni verso i muscoli.
* Si accumula grasso, perché il fegato scinde il glucosio dal glicogeno per prepararsi a una reazione di attacco-fuga, facendo aumentare la glicemia. Poiché in assenza di una reale minaccia gli zuccheri immessi nel sangue restano inutilizzati dai muscoli, questo meccanismo contribuisce all'aumento del tessuto adiposo.
* Rallentano la produzione di urina e la digestione per facilitare la reazione di attacco-fuga, ma in assenza di un pericolo reale questi meccanismi utili aumentano la permanenza delle sostanze di scarto nell'organismo e possono peggiorare l'ipertensione (pressione alta) e l'assorbimento di grassi e zuccheri a livello intestinale.

Le persone pessimiste tendono a prendersi meno cura di se stesse, ritenendo inutile adottare uno stile di vita sano, sottoporsi a regolari controlli medici e aderire alle cure.

Essere positivi *è una medicina?*

Diversi studi hanno rivelato che chi pensa positivo gode di uno stato di salute migliore, tende ad avere abitudini più sane, ha un sistema immunitario più efficiente, si ammala meno, è più motivato a curarsi e guarisce meglio e più in fretta. Tuttavia, per quanto riguarda le ricadute strettamente fisiologiche dell'ottimismo sulla salute ci sono pareri contrastanti.

* Secondo una ricerca condotta nel 2016 dalle Università di Boston e di Harvard (Usa), l'ottimismo può aumentare del 15% l'aspettativa di vita, riducendo il rischio di morire di tumore, ictus, infezioni o malattie respiratorie.
* In base a uno studio condotto dall'Università di Norimberga (Germania), però, in alcuni casi l'ottimismo può essere pericoloso, soprattutto se porta ad adottare comportamenti rischiosi o se dipende da un'incapacità di riconoscere ed esprimere le emozioni negative.

→ UN ATTEGGIAMENTO MENTALE TROPPO INFLUIRE NEGATIVAMENTE