

Contrordine, lo stress fa bene smontati i falsi miti sulla longevità

I risultati di una mega-ricerca Usa durata 90 anni: 1.500 bambini seguiti dalla culla alla morte. Dallo sport al lavoro, le sorprendenti scoperte su stili di vita e salute

dal nostro inviato ANGELO AQUARO



NEW YORK - Stressati di tutto il mondo rilassatevi. Non è vero che vivere sempre in tensione accorcia la vita. Anzi. La ricerca continua della condizione migliore - a costo appunto dello stress - è un toccasana per la salute. Sì, il più completo studio mai eseguito sulla longevità fa piazza pulita dei luoghi comuni sull'elisir di lunga vita. Cancellando quello slogan diventato il simbolo del vivere serenamente: "Take it Easy" - non te la prendere. E chissà come la prenderanno, adesso, i profeti del sorriso a tutti i costi. Quelli che accontentati perché altrimenti la salute. Quelli che prendi moglie o marito e vedrai che passa. Quelli che a mio figlio lo mando a scuola un anno prima così parte in vantaggio - quando invece qui si dimostra che i bambini condannati alla "primina" sono stressati nella maniera peggiore: troppe aspettative da piccoli.

Per carità. "The Longevity Project" non è l'elogio della vita spericolata. Piuttosto la conclusione che solo un valore al di sopra degli altri ci può portare a vivere meglio: e si chiama consapevolezza. Sono le persone coscienti quelle vivono più a lungo. Il motivo? La ricerca firmata da Howard S. Friedman e Leslie Martin è il punto di arrivo di uno studio cominciato nel 1921 da un mago della psicologia: Lewis Terman. Che nella sua Stanford University si lanciò un secolo fa nel suo progetto più ambizioso: inseguire appunto il segreto della lunga vita esaminando le risposte di 1500 americani

seguiti dalla scuola alla bara. "Le tradizionali ricette che vengono date a chi vuole migliorare la propria salute (relax, mangiare più vegetali, perdere peso, sposarsi) sono certamente funzionali per qualcuno ma non funzionano e sono economicamente controproducenti per altri", scrivono oggi i due ricercatori che hanno raccolto la staffetta in "The Longevity Project".

Smontando uno dopo l'altro 12 falsi miti. Compreso quello attribuito al grande Woody Allen: "Se vuoi vivere come un centenario rinunci a tutte le cose che ti fanno voler vivere fino a cent'anni".

Prendete, per esempio, il matrimonio. Avere matrimoni stabili è indice di longevità. Ma quando la vita di coppia è una prigione le donne che divorziano vivono meglio e più a lungo degli uomini (che invece soffrono la separazione). Non solo. Lo studio dimostrerebbe che l'addio dei genitori espone fatalmente i bambini a una vita meno lunga. Ma allora qual è questo elisir di lunga vita?

È una questione di misura: inutile dannarvi nello jogging e nello sport se poi vi rovinate la vita per starci dietro. Ma se una passeggiata con gli amici vi rilassa vale più di cento flessioni al giorno. "Ci sono tre ragioni perché la gente più coscienti vive più a lungo" scrivono i due studiosi. "La prima e più ovvia è che fa più cose per proteggersi: non fuma, beve meno, in auto non corre. La seconda è che sembra biologicamente predisposta ad avere questo tratto della personalità: e a essere quindi più sana. Ma la terza è la più intrigante". E cioè? "I più coscienti si trovano sempre in situazioni e relazioni sociali più sane".

Ecco qui: è il "social health" - Il valore sociale della salute. I più coscienti sono quelli che hanno modo di trovare i matrimoni migliori. Le amicizie migliori. Perfino gli ambienti di lavoro più sani. Magari senza quel collega che a ogni lavata di capo del boss vi fa uscire ancora più dai gangheri: "Non te la prendere - Take it easy...".

Da Repubblica del 14 marzo 2011