

FELICITA' E LONGEVITA'

**LA FELICITA' E' SALUTE. AMA, RIDI, CONDIVIDI: scopri come le relazioni influenzano la tua salute** (Da un libretto di STEFANO BARTOLINI, che insegna Economia Politica e Economia della Felicità presso la facoltà di Economia dell'Università di Siena)

E' una convinzione molto diffusa che la protezione della nostra salute sia affidata principalmente alla medicina. Questa convinzione è aumentata dallo spettacolare e continuo allungamento della vita media, perché sono i progressi di quest'ultima che ci fanno vivere di più.

Ma avere una vita più lunga non significa poter contare su una salute più duratura. Il problema non è solo vivere di più ma è soprattutto vivere meglio. Dunque la longevità non è un buon indicatore di salute. E perché l'aumento della longevità sta andando di pari passo con una diminuzione della vita sana? La nostra salute dipende molto dalla qualità delle nostre relazioni e dalla nostra felicità. E non la stiamo curando abbastanza. Si è scoperto che la felicità influisce direttamente sulla salute e sulla longevità e che il pessimismo, la percezione di non controllare la nostra vita, lo stress i sentimenti di ostilità e di aggressione verso gli altri sono fattori di rischio molto rilevanti.

Il corpo umano è una macchina straordinaria nel reagire a quello che viene chiamato lo stress acuto. Questa reazione è salutare se termina rapidamente ed è invece dannosa se diventa cronica. L'infelicità è un fattore a rischio molto rilevante, per contro la felicità costituisce la protezione della salute più efficace che abbiamo a disposizione. Essere felici è la migliore polizza sulla salute. Oltre l'infelicità, la povertà di relazioni affettive e sociali è l'altro fattore psicosociale di rischio per la salute.

Recentemente è stato dimostrato che le cattive relazioni sociali agiscono sul sistema immunitario stimolando a produrre sostanze infiammatorie che a loro volta favoriscono la comparsa di molte malattie, ogni singolo evento stressante sembra togliere un pezzetto di salute.

Cosa possiamo fare? L'uomo è un animale sociale e ha bisogno di relazioni di buona qualità cioè intrise di vitalità, condivisione, partecipazione, affetto. Abbiamo bisogno di sentirci parte di qualche gruppo che sia familiare, di coppia, di comunità, di amici, di lavoro.

Il danaro non compra la felicità a meno che non venga speso per qualcun altro: il solo pensiero di aiutare gli altri pianificando una donazione rende la gente più felice. La felicità pertanto consiste nel fare esperienze in cui si perde la concentrazione su noi stessi e ci si sente fusi con gli altri e con quello che si sta facendo.

*Sunto a cura di Stefano e gruppo organizzativo*

*Vignetta pervenuta da Massimo*

