

LA VITA VERA

846

le persone studiate in questa indagine su longevità e volontariato, durata 5 anni e condotta da tre università americane.



OLTRE 21 MILA

le associazioni di volontariato italiane (in aumento del 152 per cento negli ultimi 8 anni).

6,5 MILIONI di persone in Italia sono coinvolte, in modi e tempi diversi, in attività di volontariato.

Aiutare gli altri è un antistress e rende longevi, lo dice la scienza

Se facciamo qualcosa per gli altri, i primi a beneficiarne siamo noi stessi. Potenziamo la nostra autostima, stemperiamo lo stress, allontaniamo le malattie e, se queste sono le premesse, saremo anche più longevi. Essere altruisti garantisce un tornaconto, per così dire, personale. Lo sostiene uno studio di tre centri americani, coordinati dall'Università di Buffalo, condotto su 846 persone e durato cinque anni. I ricercatori hanno visto che, messi di fronte a situazioni a rischio e malattie, coloro che negli anni precedenti avevano aiutato altre persone mostravano tassi di mortalità più bassi rispetto a chi non l'aveva fatto. Cosa singolare: i benefici extra sulla salute non valgono per chi l'aiuto lo riceve.

La conclusione conferma una ricerca precedente (Wisconsin longitudinal study, durato dal 1957 al 2008)

che aveva monitorato oltre 10 mila persone osservando una maggiore longevità in chi svolgeva volontariato (1,6 per cento di mortalità contro una media del 4 per cento).

«Queste analisi ci dicono che c'è uno stretto legame fra benessere psicologico, emozioni positive e sistema immunitario. Dedicarsi agli altri, anziché aspettare passivamente attimi fugaci di felicità, costituisce un tipo di tensione pro sociale che rende più forti» assicura Stefano Gheno, presidente della Società italiana di psicologia positiva. «Certo, occuparsi degli altri è una fatica e un impegno, però in questo caso parliamo di "eustress", ossia stress buono. Che non si tramuta in usura e fatica ma porta alla realizzazione di sé, come sosteneva già Aristotele, fattore chiave per mantenersi in salute più a lungo».

(Daniela Mattalia)

Tipemages