

Tutti i falsi miti sulla longevità

Lavorare meno? Evitare lo stress? Fare tanto sport? Se vuoi campare cent'anni, lascia perdere questi (cattivi) consigli. Così una ricerca monumentale riscrive le regole di lunga vita

19 settembre 2013 di [Daniela Cipolloni](#)



Quasi tutto ciò che pensiamo di sapere su come vivere una **vita lunga e in salute** è, semplicemente, **sbagliato**. Parola di **Howard Friedman**, professore di psicologia dell'Università della California a Riverside, che insieme al collega **Leslie Martin** ha portato a termine una monumentale ricerca durata **quasi un secolo**. Lo studio, chiamato **Longevity Project** ha analizzato l'immensa mole di informazioni raccolte anno dopo anno, a partire dal **1921**, su **1.500 bambini** statunitensi in età scolare. All'epoca, i bimbi furono reclutati da uno psicologo dell'Università di Stanford, **Lewis Terman**, che era interessato a esplorare la natura dell' **intelligenza**. Dopo la morte di Terman, nel 1956, altri ricercatori proseguirono il suo lavoro, annotando minuziosamente vita, morte e miracoli dei partecipanti allo studio. Finché, all'inizio degli anni Novanta, Friedman intuì che quella miniera di dati avrebbe potuto fornire rivelazioni uniche sui fattori associati alla **longevità**. Stimò che avrebbe impiegato sei mesi per elaborare i risultati. Ci ha messo **più di vent'anni**, consacrando la sua carriera a questo lavoro, e ancora oggi è lì che insegue gli anziani, ormai centenari, rimasti in vita per carpirne gli ultimi segreti. *"È sorprendente quanto spesso le convinzioni più diffuse siano sbagliate"*, dice il professor Friedman, ospite con la sua **Opening Lecture** della nona edizione della **Conferenza mondiale *The Future of Science***, dal 19 al 21 settembre sull'isola di San Giorgio, a Venezia, dedicata quest'anno alla longevità. *"Sentiamo spesso ripetere di rilassarci, di evitare lo stress, di non lavorare troppo, andare in pensione presto e giocare a golf. Ma è così che si vive più a lungo? Assolutamente no"*. Certo, bisogna considerare **il fattore G, la genetica**. Ma, secondo Friedman, incide solo per un terzo nella durata della vita. Gli altri due terzi

hanno a che fare, piuttosto, con lo **stile di vita**, il **carattere**, la **sorte**. Se volete campare cent'anni, **ecco alcuni dei falsi miti** a cui non dar retta.

Pensare positivo

Essere persone allegre, ottimiste, estroverse renderà di certo la vita più divertente, ma non più lunga, anzi. Sono i tipi **prudenti**, **coscienziosi** e **perseveranti** quelli che arrivano lontano. Gli stessi ricercatori sono rimasti stupiti da questo risultato: anni di ricerche suggerivano il contrario, che l'ottimismo andava a braccetto con la salute. Com'era possibile? Un'analisi più approfondita ha chiarito l'arcano. Nei precedenti studi c'era un vizio di base: chi pensa positivo tende a riferire un giudizio più favorevole sulle proprie condizioni, falsando i risultati. Alla prova dei fatti, però, è emerso che prende la vita col sorriso tende ad avere atteggiamenti più faciloni, trascurare i dettagli, seguire meno le raccomandazioni dei medici e mettersi in situazioni più rischiose, mentre chi è pianificatore, organizzato, magari meno socievole, ma più preoccupato delle cose, ha maggiori benefici a lungo termine.

Lavorare meno

L'idea che il lavoro uccide non è supportata dai fatti. Nel *Longevity Project* le persone più longeve sono risultate quelle che più si sono **impegnate nella propria professione** con soddisfazione. Chi ha una carriera di successo vive in media cinque anni in più rispetto a chi ha avuto un atteggiamento poco produttivo e distaccato nei confronti del lavoro. Anche andare in pensione è un traguardo tutt'altro che vantaggioso. Fortunato, invece, è chi può **proseguire le attività lavorative anche dopo i 65-70 anni**: mantenendosi attivo, socialmente inserito e più appagato, guadagnerà anni di vita.

Non stressarsi

Avere un' **esistenza piena d'impegni** può essere stressante, ma alla fine dei conti fa bene alla salute. Non ci sono evidenze che debiliti il sistema immunitario né che aumenti il rischio di infarto. Il classico suggerimento rivolto a una persona sotto pressione, "*rilassati*", è privo di fondamento. "*I partecipanti più anziani dello studio non erano quelli più rilassati, ma quelli più coinvolti e pieni di obiettivi da raggiungere*", dice Friedman.

Sposarsi

Un matrimonio felice conviene soprattutto ai mariti, ma conta poco per le donne: che siano mogli, divorziate o single, l'aspettativa di vita di lei è praticamente la stessa (mentre peggiora un po' per le seconde nozze). Al contrario, gli uomini sposati sono i più longevi, seguiti dagli scapoli, dai risposati e, infine, dai divorziati (che raramente raggiungono la vecchiaia). La conclusione? **Il divorzio nuoce gravemente alla salute**, di lui. Le cause di questi *pattern* non sono ancora del tutto chiare, ma di certo il consiglio di "*sposarsi per vivere più a lungo*" è incompleto e scorretto.

Fare sport

Fare attività fisica è buona cosa per mantenersi in salute, ma **non è necessario essere super-sportivi** o andare in palestra tutti i giorni. Si possono praticare anche attività più lievi del jogging, come camminare. C'è dell'altro. Conta di più **mantenersi attivi dopo i 50 anni** con poco sforzo – va bene persino un hobby come il giardinaggio o la cucina – piuttosto che essere atletici da giovani, e poi diventare sedentari.

Crede in Dio

Molti studi suggeriscono che i credenti vivono più a lungo. In realtà, dal *Longevity Project* è venuto fuori che **la fede è un fattore ininfluenza** sulla durata della vita degli uomini, mentre sembra associato positivamente alla longevità delle donne. A uno sguardo più attento, però, è emerso che **le donne credenti hanno uno stile di vita più sano** (meno fumo, alcol e droghe) rispetto alle atee, e sarebbe per questo – non per la loro religiosità – che vivrebbero di più.

Avere un animale domestico

Non è emersa alcuna correlazione tra la longevità e gli animali domestici, un dato peraltro confermato anche da un recente studio. La compagnia di un cane o un gatto può essere motivo di gioia, ma non sembra apportare sostanziali benefici di salute, neppure alle persone anziane, e **non allevia la solitudine**. In effetti, il più potente indicatore di lunga vita per quanto riguarda le relazioni sociali è avere buoni amici, essere circondati da persone care e prendersi cura degli altri.

(Credit per la foto: Corbis)