

Home [Proponi il tuo blog](#) Seguici su Username Password ricorda [Connettersi](#) [dimenticati?](#)

paperblog

- Società
- Cultura
- Cinema
- Musica
- Libri
- Viaggi
- Tecnologia
- Sport
- Curiosità
- Gossip
- Per Lei
- Sesso
- Cucina
- Salute
- Scienze
- Media & Co
- Lifestyle
- Lavoro
- Altri Magazine

[Non ancora membro?](#)
[Proponi il tuo blog](#)

Magazine Psicologia

Forum Giochi

HOME > [SALUTE E BENESSERE](#) > [PSICOLOGIA](#)
Longevità e psicologia

Creato il 21 settembre 2013 da [Davide](#)

Termina oggi la Conferenza Mondiale sul [Futuro della Scienza](#) che si è tenuta a Venezia. Il tema principale era la **longevità**, e i cosiddetti segreti per raggiungerla. Lunga-vita intesa sia in senso quantitativo, di numero di anni vissuti, ma certo anche in senso qualitativo, andando a indagare gli stili comportamentali, al di là della disposizione genetica, che possono aiutare in maniera determinante a vivere bene anche in età avanzata.

Mi hanno colpito gli argomenti riportati da alcuni articoli on-line. Mi aspettavo rigide regole dietetiche e bacchettate sul fronte dei noti vizi umani. Certo, queste cose non mancano, ma sono contestualizzate all'interno di un concetto di "buon vivere" di matrice antropologica e (neuro)psicologica, prima ancora che biologica.

Dicono i ricercatori, analizzando i dati di ricerche ormai ventennali:

È emerso che essere sempre allegri e amanti del divertimento non è il vero segreto – dice Friedman -. Piuttosto coloro che sopravvivono e che prosperano sono le persone più coscienti, prudenti, con molti progetti, e perseveranti. Persone che sono coinvolte e immerse in cose che valgono. Non sono i pensionati e quelli che si rilassano o giocano a golf a restare in salute e vivere a lungo.

C'è molto di quello che già sapevano, ma anche qualcosa di nuovo su cui lavorare. Continua Friedman:

Conosciamo tutti quali sono le cose che farebbero bene alla salute . Ad esempio non usare droghe, restare attivi, mangiare come si deve, dormire bene, non prendere peso, avere amici. **Ma se conosciamo queste cose, perché la maggior parte delle persone non è in salute?** Allora, io consiglio di buttare via queste liste, perché i nostri studi suggeriscono che è una società con cittadini più coscienti e orientati a obiettivi, ben integrati nelle comunità, a essere importante per la salute e la longevità. Per questo c'è bisogno di cambiamenti lenti, passo dopo passo, che si sviluppino nel corso di diversi anni.

Questo collegamento del biologico al sociale, del genetico allo psicologico, all'interno di un evento mondiale patrocinato dalla [Fondazione Veronesi](#), noto oncologo, e dalla Fondazione Cini, conferma ancora una volta come il futuro della scienza passi attraverso una sempre maggiore integrazione tra variabili appartenenti tradizionalmente a discipline diverse. Queste frontiere della ricerca sono entusiasmanti e ci fanno rendere conto di quanto ancora poco sappiamo sull'organizzazione dell'umano e del suo comportamento, delle sue determinante e delle possibilità reali di sviluppo e di crescita.

Conclude Friedman:

Vedi articolo originale

Segnala un abuso

A proposito dell'autore

[Davide](#)

 1 voto

I suoi ultimi articoli

- Il viaggio come esperienza interiore
- Il grounding scioglie la tensione
- Avere qualcosa da perdere. O nulla.
- Un libro trasformativo

Vedi tutti

Magazines

- [Psicologia](#)
- [Salute e Benessere](#)

Ricerca un articolo

In tutti i Magazine

I PIU' LETTI DI PSICOLOGIA

- | Del giorno | Della settimana | Del mese |
|---|-----------------|----------|
| Coppia: la trappola delle aspettative di Coach Firenze | | |
| UFF...il mio bambino è sempre più svogliato a tavola di Giocare Per Crescere | | |
| Professioni deliranti di Massimo Silvano Galli | | |
| Cambiare? Si può! di Psytornello | | |
- [Tutti gli articoli](#)

LA COMMUNITY PSICOLOGIA

L'AUTORE DEL GIORNO	TOP UTENTI
 Athenae Noctua	 giannip 1564164 pt
	 belloweb 459576 pt
	 angel121 354492 pt
	 andy04 343937 pt

[Tutto sull'autore](#) [Diventa membro](#)

SUL FORUM PSICOLOGIA

- Quanto costa Cialis? Tutta la verità ...** commentato da Max63
 - Il trattamento breve strategico per le ...** commentato da Psicologo Roma
 - L'importanza delle favole nei bambini...e non ...** commentato da Elenaverona
- [Vedi tutti i messaggi](#)

I GIOCHI SU PAPERBLOG

[Arcade](#) [Casino'](#) [Rompicapo](#)

Pacman
 Pac-Man è un video gioco creato nel 1979 da Toru..... [Gioca](#)



la longevità dipende **dall'essere coscienti in positivo** di ciò che si fa

Probabilmente dietro a questa affermazione ci stanno due millenni di riflessione filosofica ed etica, c'è il sogno dell'uomo (la longevità), c'è la coscienza, c'è il giudizio, c'è l'azione. Sono i cardini dell'esperienza umana, che ancora dopo millenni ci sfidano racchiudendo i segreti della nostra possibilità di vivere in maniera migliore e maggiore.

Link Corriere: [Stress, Perseveranza e prudenza](#)

Potrebbero interessarti anche :

- **Gotu kola: un tonico per la mente, utile negli attacchi di panico e ... per la...**
- **Il segreto della longevità? Vino rosso, ma con moderazione**
- **Il segreto della longevità**
- **Icaria, il segreto della longevità è il caffè bollito**

 Mi piace  Registrati per vedere cosa piace ai tuoi amici.

 **Commenta**  Invia a un amico  Stampa questo articolo  Segnala un abuso  Condividi su facebook  Vedi articolo originale

Ritornare alla prima pagina di



 Possono interessarti anche questi articoli :

Nutrizione a portata di mano, il tè della longevità.



Secondo la tradizione cinese, il tè pu-erh possiede caratteristiche jing e jang. Ciò significa che bevendo questo tè si porta il nostro corpo all'equilibrio... [Leggere il seguito](#)

Il 08 novembre 2012 da [Dr.ssa Veronica Palermo](#)
[SALUTE E BENESSERE](#)

Agerpost: la longevità a Comunanza (AP).



Nostradamus

Nostradamus è un gioco "shoot them up" con una..... ▶ [Gioca](#)




Magical Cat Adventure

Riscopri Magical Cat Adventure, un gioco d'arcade..... ▶ [Gioca](#)



Snake

Snake è un videogioco presente in molti..... ▶ [Gioca](#)

 Scopri lo spazio giochi di Paperblog