

**Psicologia** Le doti di carattere dei centenari

# Perseveranti, prudenti e coscienziosi Vincitori alla distanza

**A**meno di incidenti inaspettati, se e quanto una persona vivrà a lungo e in salute può in gran parte essere previsto da variabili correlate alla vita personale e lavorativa.

Avere certi tratti di carattere, essere sposati o no, avere o meno una fede religiosa, amicizie, successo e soddisfazione sul lavoro, sono tutti elementi collegati allo stato di salute e alla longevità, anche se in una maniera più complessa di quanto di solito si crede.

Sono i risultati di ricerche più che ventennali effettuate dal professor Howard Friedman dell'University of California, che sarà a Venezia dal 19 al 21 settembre per la nona edizione del congresso "The future of science", dedicato a "I segreti della longevità".

Friedman è anche autore - assieme a Leslie Martin, professore di psicologia alla La Sierra University, e psicologo ricercatore all'Università della California - del libro "The Longevity project".

«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 coscienziose, 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».

«Sono stato da poco a visitare uno dei partecipanti al nostro studio: l'uomo è entrato nella ricerca nei primi decenni del Novecento e adesso ha 102 anni — continua Friedman —. «Lavora ancora part-time e svolge un'attività di volontariato raccogliendo fondi per una fondazione medica».

Per quanto riguarda la prudenza, è evidente come tenga lontano da comportamenti a rischio, come l'uso di droghe oppure l'esposizione a possibili incidenti.

Gli studi epidemiologici realizzati per correlare le variabili personali e professionali a risultati quali il mantenimento nel tempo dello stato di salute, e più ancora la longevità, hanno un limite legato al tempo.

Se una ricerca partisse oggi, sarebbe necessario osservare le persone selezionate per un tempo lunghissimo, tale da scoraggiare il più determinato dei ricercatori.

L'idea di Friedman, per aggirare il problema, è stata di raccogliere dati sulle persone entrate in uno studio epidemiologico nel lontano 1922. Si tratta del "Terman Life Cycle Study", che reclutò 1.500 bambini, studiati attraverso raccolte di dati e test,

poi seguiti lungo la loro vita dal dottor Lewis Terman, e dai suoi collaboratori dopo che lui morì nel 1956. Per realizzare le sue ricerche senza ripartire da zero, Friedman si è inserito nel gruppo di Terman e ha studiato i sopravvissuti, recuperando anche le cause di morte di quelli nel frattempo deceduti. In tal modo ha potuto fare anche correlazioni con tratti di personalità presenti già nell'infanzia.

Ad esempio, in un articolo pubblicato su *Annals of Behavioral Medicine* assieme ad alcuni collaboratori, Friedman ha rilevato come il tratto di personalità della coscienziosità presente già da bambini si correli bene con la longevità, oltre che con il successo nella carriera lavorativa.

Al contrario, un basso livello di motivazione e di successo personale sembra essere più collegato a rischi per la salute e per la longevità. Partendo dai risultati delle sue ricerche, Friedman propone una visione rivoluzionaria rispetto ai consigli che di solito vengono dati a chi vuole mantenersi in salute e vivere a lungo. «Conosciamo tutti quali sono le cose che farebbero bene alla salute — puntualizza il ricercatore californiano —. Ad esempio non usare droghe, restare attivi, mangiare come si deve, dormire bene, non prendere peso, avere amici. Ma se conosciamo que-

ste 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 coscienziosi 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».

**Danilo Di Diodoro**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Contrordine**

**Essere sempre allegri e amanti del divertimento non è il vero segreto**

**La «ricetta»**

**Sopravvivono le persone che sono coinvolte e immerse in cose che valgono**



Disegno di Paola Formica

