

## Che cosa ci rende felici?

**Pubblicato:** Mercoledì 9 Marzo 2011



**Le persone felici e positive vivono più a lungo.** O almeno così sostengono alcuni scienziati dell'Università dell'Illinois. Per i ricercatori esisterebbero infatti delle evidenze reali che provano che è proprio la felicità la ricetta per longevità e una vita migliore. Un team di studiosi guidati dal professor **Ed Diener**, docente emerito di psicologia e studioso per la Gallup Organization (New Jersey, Usa) ha esaminato i risultati di 160 studi sull'influenza dello stress e della felicità sulla salute e la longevità, condotti su uomini e animali. Ne è emerso che, nella maggior parte dei casi, tensione, depressione e pessimismo comportano i più alti tassi di malattia e una vita più breve.

Ma che cosa ci rende davvero felici? Le risposte sono le più svariate. Un mese fa uno studio inglese sosteneva che **mangiare in famiglia** almeno tre volte alla settimana potrebbe essere una risposta poiché aiuterebbe a costruire solidi rapporti tra genitori e figli. Secondo altri ricercatori potrebbe essere invece un fattore acquisito sin dalla nascita, che potrebbe dipendere addirittura dal **nome proprio**. Altre ricerche, come uno studio della Stony Brook University di New York, sostiene invece che la felicità comincia a 50 anni, soglia dopo la quale stress, rabbia e preoccupazione svanirebbero lentamente.

**E i soldi?** Funzionerebbero solo in alcuni casi, meglio una buona vacanza.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it