

Nonni non sfuggite al ruolo di baby sitter: è per il vostro bene

Pubblicato: Lunedì 25 Febbraio 2019



Stare con i nonni fa bene ai bambini, li rende più forti e più sicuri, si sa. Meno scontato ma altrettanto provato è l'esatto contrario: **occuparsi dei nipotini fa bene anche alla salute dei nonni, tanto da aumentare le loro prospettive di vita.** Ad affermarlo una ricerca della Cleveland Clinic (pubblicato su *Evolution and Human Behavior*) i cui medici hanno esaminato i dati di oltre 500 persone ultra settantenni per arrivare ad affermare che i nonni baby sitter possono vivere più a lungo rispetto agli altri anziani.

Le ragioni sono molteplici: **prenderci cura dei nipotini aiuta i nonni a rimanere fisicamente attivi, socialmente impegnati e costantemente stimolati a livello cognitivo.** Perché i bambini hanno sete di imparare e ai nonni chiedono la spiegazione a mille perché, di raccontare loro storie e aneddoti della loro vita passata o di leggere libri. E il beneficio che i nonni possono trarne è altissimo: il rischio di morte diminuisce per un periodo di 20 anni rispetto a quelli che non lo facevano.

Prestare aiuto e assistenza riduce lo stress e anche se dal punto di vista fisico può essere impegnativo, questo può aiutare a mantenere il corpo giovane e in forma. Purché si evitino gli eccessi, chiaramente. Anche il cervello del nonno, impegnato in fantasiose e improbabili chiacchierate con i nipotini si mantiene in allenamento, scacciando il nemico principale degli anziani: la solitudine! Spazzata via dai sorrisi e dalle coccole dei bambini.

di bambini@varesenews.it

