

«POSITIVITÀ E OTTIMISMO FANNO BENE ALLA SALUTE»

di Elisa Chiari

Abbiamo della gentilezza un concetto altruistico, la pensiamo come qualcosa che fa bene agli altri. **Daniel Lumera**, che il 17 ottobre interverrà con Immacolata De Vivo, docente alla Medical school dell'Università di Harvard, al **Festival Kum!** di Ancona sul tema "Biologia della gentilezza", rovescia questa prospettiva. Ci dice che un approccio positivo alla vita fa star meglio direttamente e fisicamente chi lo pratica.

Dottor Lumera, è così?

«Ricerche di Harvard e Oxford hanno dimostrato scientificamente che soprattutto dai 55 anni in su praticare volontariato anche in più associazioni riduce il tasso di mortalità. Mentre prima erano la filosofia e la religione a dirci che un atteggiamento positivo aveva valore sociale, spirituale, morale, ora è anche la scienza a dirci che le persone gentili hanno maggiori probabilità di vivere più sane e più a lungo perché hanno i telomeri, che sono gli indicatori biologici della nostra longevità, più lunghi».

Che cosa intende esattamente quando parla di gentilezza?

«La parola "gentilezza" ha la stessa radice del latino *gens*, che per i romani era il nucleo familiare allargato i cui membri erano legati da reciproco dovere di cura. In un tempo in cui si tende a creare il senso di appartenenza in termini di contrapposizione noi contro loro, fondare il senso di identità sulla cura dell'altro, sul dovere di protezione è rivoluzionario. La pandemia ci ha mostrato a nostre spese l'importanza dell'interdipendenza: ho bisogno che l'altro stia bene per sopravvivere».

Avete messo in evidenza cinque valori: ottimismo, perdono, gentilezza, gratitudine, felicità. Perché proprio questi?



Sopra, Daniel Lumera, 45 anni. Ha scritto con Immacolata De Vivo *Biologia della gentilezza* (Mondadori), tema, su cui interverrà dal vivo e in streaming al Festival Kum!

«Sono quelli con più evidenze scientifiche, funzionano da medicine naturali per le persone che li coltivano e soltanto per il 24% sono determinate geneticamente, per il resto si allenano come muscoli. Stiamo apprendendo che le forze evolutive si basano su un modello non più antropocentrico, ma biocentrico: non c'è l'uomo, ma la vita al centro, cresce la consapevolezza dell'interconnessione con l'ambiente. Non per caso sempre più religiosi, a cominciare dal Papa con l'enciclica *Laudato si'*, si occupano del creato e sempre più scienziati parlano di natura in termini di spiritualità».

Alcuni Paesi, non necessariamente i meno

aggressivi, hanno inserito la felicità in Costituzione. Voi a quale felicità vi riferite?

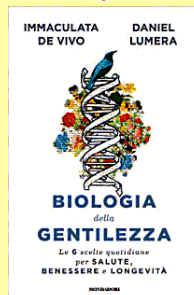
«In una società utilitaristica e consumistica tutto è sottomesso a logiche di convenienza, la felicità è attribuita a un fare, un avere,

un apparire. Di conseguenza viene venduta come una merce. In realtà la felicità che produce più benessere è quella esistenziale, che deriva dall'essere pieni di meraviglia per il dono della vita».

Lei ha una laurea in Scienze naturali e un dottorato in Sociobiologia. Perché, cosa insolita per un uomo di scienza, si firma con uno pseudonimo?

«Nel 1997 nell'ambito di una ricerca ho fatto una serie di interviste alle signore che, nell'entroterra della Sardegna, conservavano il sapere della medicina tradizionale antica, in sardo "Sa meighina", fondata sulle erbe. Ero affascinato e forse si vedeva al punto che dicevano che il mio interesse traspariva dal mio sguardo. "sa lumera" la chiamavano, ossia la lucerna. Quando lavoravo in Spagna ho scritto, un po' per gioco, un libro e mi sono firmato Daniel, che vuol giudicato solo da Dio, e Lumera in omaggio a quel ricordo della mia terra di origine. Il libro è andato bene e quando sono tornato in Italia gli editori non hanno voluto che cambiassi nome. All'inizio nel mondo scientifico ho trovato naturale diffidenza, e poi sono stato accolto. Quando ho scritto un rapporto per l'Istituto superiore di sanità ho firmato un articolo come Andrea Pinna e uno come Daniel Lumera, a scapito del curriculum, perché porto gratitudine a questo nome».

Una ricerca scritta con la docente di Harvard



**Kum!
Festival,
Ancona 16-
18 ottobre**

