

LA STAMPA



La gentilezza può allungare i telomeri e quindi la vita

Le ricerche sul Dna di Immacolata De Vivo al Kum Festival di Ancona



EMANUELA
GRIGLIÉ

PUBBLICATO IL
14 Ottobre 2020

Siate gentili, che vi fa bene. Perché se è vero che il nostro DNA è per lo più immutabile, ci sono alcune aree, chiamate telomeri (gli indicatori dell'invecchiamento cellulare e, per estensione, di quanto ci resta da vivere) che vengono fortemente influenzate dal nostro stile di vita. Attenzione però: la lunghezza dei telomeri cambia da individuo a individuo, quelli delle donne e degli africani sono in media più lunghi. E se è ormai ovvio che non fumare, seguire una dieta sana, fare attività fisica, praticare meditazione etc etc proteggono i telomeri migliorando la salute generale e la longevità, meno scontata la scoperta degli effetti di gentilezza e ottimismo. "Analizzando il DNA", ci spiega la professoressa di Harvard Immacolata De Vivo, che il 17 ottobre sarà al KUM! Festival, "abbiamo visto che le persone gentili, quelle che perdonano gli altri ed esprimono gratitudine hanno telomeri più lunghi". La spiegazione scientifica è semplice: atteggiamenti positivi contrastano l'infiammazione e lo stress ossidativo, che accorciano ulteriormente i telomeri e accelerano l'insorgenza di malattie croniche come diabete, cancro, malattie cardiovascolari, demenza e Alzheimer. Quindi viva l'ottimismo, come spiega De Vivo nel saggio (Mondadori) scritto con Daniel Lumer, *Biologia della gentilezza*. "Il nostro libro evidenzia attraverso studi scientifici i benefici dell'essere amabili - in tutte le sue manifestazioni: altruismo, compassione, empatia, generosità - in relazione a varie patologie. Nei malati di cancro, per esempio, migliorano le risposte alle cure. La gentilezza può aiutare in caso di ansia fobica e soprattutto prevenire le malattie cardio vascolari, abbassando l'ipertensione e tendendo sotto controllo i livelli di stress, fondamentale soprattutto nei pazienti a rischio ictus". Urge allora allenarsi a essere gentili. "Sì può iniziare da bambini, ma non è mai troppo tardi per imparare la gentilezza, che si manifesta in molte forme. Fondamentalmente, per me è prendersi cura degli altri sia con parole che con azioni. Basta anche un semplice sorriso. Di contro, emozioni come ansia, rabbia, paura attivano lo stress e sono particolarmente dannose se

Pagina 2 di 2

diventano croniche. Il perdono ha il maggior potenziale in assoluto nell'attivare effetti positivi. Nei nostri studi abbiamo visto che si può associare a una diminuzione di depressione, ansia, ostilità, dipendenza e pure dolore". La ricerche di De Vivo hanno coinvolto a un certo punto anche a due astronauti, gemelli monozigoti e biologicamente identici: uno rimasto sulla Terra, l'altro in orbita. "Quello che posso dire sulla base della mia straordinaria opportunità di lavorare con i colleghi della NASA, è che gli esseri umani non sono pronti a vivere nello Spazio a lungo, perché questo richiede una fatica enorme per l'organismo e ha ricadute sulla salute. Uno dei risultati più sorprendenti è stato appunto l'effetto sui telomeri. L'astronauta ha allungato i suoi telomeri mentre era nello spazio, ma dopo il ritorno sulla terra, si sono accorciati". Anche l'ottimismo, insomma, può poco nello Spazio. Ma pure da noi, sul pianeta Terra, ultimamente i benefici del pensiero positivo a tutti i costi vengono messi sempre più spesso in discussione, in alcuni casi porterebbero a una perdita di oggettività e addirittura al rischio di un graduale allontanamento dalla realtà. "Uno dei miei motti è: tutto con moderazione. Un personaggio famoso una volta disse che anche l'amore di una madre può essere letale. Insomma, la dose determina il veleno. La psicologia positiva ha dimostrato di accrescere indicatori come pressione sanguigna, benessere emotivo, comportamenti sani. Come ogni cosa, la psicologia positiva non dovrebbe essere eccessiva da arrivare a distorcere la realtà". Gentilezza e moderazione, la ricetta perfetta.