

## **RICERCA: cervello: avere vita piena lo mantiene giovane e sano**

Mantenendosi attivi, il cervello è al riparo da malattie e dall'invecchiamento: infatti le persone che hanno molti scopi nella vita, che sono ricche di progetti da perseguire, hanno un rischio di ammalarsi di Alzheimer della metà più basso di coetanei meno attivi, con meno interessi e minore grado di coinvolgimento in esperienze di vita. Lo dimostra uno studio su quasi mille anziani diretto da Patricia Boyle della Rush University Medical Center, presso Chicago. Pubblicato sulla rivista Archives of General Psychiatry, lo studio mette in evidenza che più le persone si sentono bene quando pensano alle cose che hanno fatto nella vita e a quel che intendono fare nel futuro, meno rischiano il declino cognitivo tipico dell'età e la demenza senile. Anche se non è chiaro il nesso causa-effetto tra il condurre una vita piena di impegni e di scopi e il mantenimento del cervello giovane e sano, è possibile che un'esistenza 'piena' abbia un effetto indiretto sulla salute generale del corpo e in particolare sul funzionamento dei sistemi cardiocircolatorio e immunitario.