

## **RICERCA: l'ottimismo riduce il rischio di problemi al cuore**

Le persone ottimiste hanno una minore probabilità di sviluppare problemi cardiaci di quelle che tendono a non essere felici. Lo afferma uno studio statunitense pubblicato dall'European Heart Journal. I ricercatori della Columbia university di New York hanno seguito per dieci anni 862 uomini e 877 donne, misurando sia i fattori di rischio per problemi cardiaci sia la tendenza a sintomi di depressione o ostilità o al contrario a sentimenti positivi. Al termine della ricerca, lo studio ha trovato che un atteggiamento positivo nei confronti della vita protegge dai problemi cardiaci per un 22 per cento a punto su una scala di 5 punti da 'nessuno' a 'estremo'. "Chi non ha nessun atteggiamento positivo - ha spiegato Karina Davidson, che ha coordinato lo studio - ha il 22 per cento in più di probabilità di ammalarsi di chi ne ha 'poco', che a sua volta ha il 22 per cento in più di probabilità di chi lo ha 'moderato'". "Ci sono diverse possibili spiegazioni per questo fenomeno, che va comunque ancora approfondito - continua la ricercatrice - per prima cosa chi ha un atteggiamento positivo ha periodi più lunghi di relax, e potrebbe avere una migliore regolazione del sistema parasimpatico. Inoltre gli ottimisti recuperano prima dalle forti condizioni di stress e sono meno inclini a riviverle". -