

Salute e psicologia

Inseguire uno scopo, avere un'occupazione tiene attivo il cervello e allunga la prospettiva di vita.



# Coltivare il senso della vita per dare benessere alla mente

Essere impegnati, darsi un obiettivo. Ecco l'esercizio che, quotidianamente, previene il declino cognitivo e la depressione. E vale soprattutto per le donne

*di Eliana Liotta*

**T**i senti viva, ti senti vivo, quando sai che il tuo stare al mondo fa la differenza. «Sono utile a qualcuno, a qualcosa». Il lavoro che gratifica, le piante da far crescere in giardino, aiutare chi è meno fortunato.

Connettere l'esistenza a un disegno, in fondo, è un'ancora che non ci abbandona alle onde del caso. Siamo artefici della nostra sorte, come dicevano i latini.

Inseguire uno scopo dà una percezione di pienezza, un appagamento tale da venire considerato un viatico essenziale per la freschezza della mente e per la felicità individuale. Per questo può essere più stressante che andare in ufficio ritrovarsi disoccupati o in pensione. E allora ricordarsi che può sorgere una nuova alba, di un nuovo giorno, di un nuovo percorso.

### Si previene la demenza senile

Sta meglio una persona che, passata una certa età, pensa ancora di contribuire alla propria famiglia o alla società. Ne parla ampiamente nelle sue guide divulgative la Dana Alliance, un'organizzazione filantropica americana che dal 16 al 22 marzo organizza in tutto il mondo, anche in Italia, la Settimana del cervello, in cui le demenze saranno al centro di una serie di incontri.

Essere impegnati previene il declino cognitivo, secondo diversi studi, ampi, che hanno documentato quali fattori relativi allo stile di vita avessero favorito l'acutezza mentale in persone rimaste lucide a 80 anni e oltre.

### Si allontana la tristezza di lei

Avere un'occupazione allontana, a ogni età, la malinconia di lei, a rischio depressione due volte più degli uomini. Fin dagli anni '70 gli studi hanno dimostrato che il rischio più alto di cadere vittima di disturbi depressivi lo corre una donna che non lavora e che si assume da sola la responsabilità dei figli.

In Italia i dati Istat raccontano di un'asimmetria di genere in famiglia che lentamente (assai lentamente) va riducen-

## Cure, diagnosi e strategie alla Settimana del cervello

Dal 16 al 22 marzo gli incontri organizzati dalla **società italiana di neurologia**

Al cervello è dedicata in tutto il mondo una settimana, dal 16 al 22 marzo. La **Società italiana di neurologia**, che conta tra i suoi soci oltre tremila specialisti neurologi, ha organizzato un calendario di incontri da Nord a Sud (sul tema «Rising brain: La nuova era delle cure»). Si parlerà tra l'altro delle strategie diagnostiche all'avanguardia, dei successi delle terapie biologiche nell'emicrania, delle prospettive per le demenze.

Le patologie neurologiche colpiscono oltre cinque milioni di italiani: comprendono i disturbi che colpiscono il sistema nervoso, dal mal di testa all'ictus, dalla sclerosi multipla all'Alzheimer, dal Parkinson all'epilessia. «L'innovazione tecnologica e la scoperta di nuovi farmaci biologici innovativi sta segnando l'inizio di una nuova era nella cura delle malattie neurologiche», dice **Gioacchino Tedeschi**, presidente della **Società**

**italiana di neurologia**.

«Oggi, grazie ai risultati della ricerca scientifica, si interviene efficacemente su molte patologie». Durante la **Settimana mondiale del cervello**, coordinata a livello internazionale dall'americana Dana Alliance for Brain Initiatives, si svolgeranno varie iniziative gratuite, dai convegni scientifici alle attività nelle scuole. Su [www.neuro.it](http://www.neuro.it) il calendario degli eventi.

dosi negli ultimi anni. Il carico familiare, comunque, continua a gravare soprattutto sulle donne e, tanto per non farsi mancare nulla in tema di emancipazione femminile, se in una coppia c'è qualcuno che lascia il mercato professionale per dedicarsi ai bambini, è più lei che lui.

Ma una mamma può aver bisogno di esprimersi anche in altro modo ed è importante in questo caso che trovi il suo modo di sentirsi utile anche fuori dalle mura domestiche. Dove c'è una maggiore parità tra i sessi, l'incidenza della depressione femminile si riduce, provano ricerche recenti nei Paesi scandinavi.

### I benefici dell'impegno

Avere un obiettivo dà benessere. E non è neppure indispensabile arrivare al traguardo. «Il senso della vita è il cammino, non la meta», scrisse Arthur Schitzler, seguendo la convinzione dei saggi.

Un gruppo di ricercatori canadesi della Carleton University ha scoperto che è proprio la via percorsa, più che il punto d'arrivo, a favorire un'aspettativa di vita maggiore. Il team, in una revisione di altri studi (su Psychological Science), esaminando i dati relativi a oltre seimila individui, ha notato che avere un fine nell'esistenza ha effetti protettivi sulla mente e sulla salute già prima che la per-

sona realizzi le sue finalità. Non solo: il beneficio si rivela nei giovani, negli adulti e negli anziani. «Non è mai troppo tardi», come vuole il detto.

### Una chiave di longevità

Secondo la cultura giapponese, ikigai è il senso della vita, la ragione per svegliarsi al mattino. Trovarlo e inseguirlo appare una chiave potente di longevità. I ricercatori nipponici lo credono al punto da dedicare al tema una messe di studi.

Le conclusioni si assomigliano: dare un significato all'esistenza è associato a una mortalità minore. Lo aveva affermato una ricerca del 2008, su oltre 43 mila adulti, lo ribadisce un'indagine del 2018 su quasi 40 mila donne, in base alla quale l'ikigai è correlato a un rischio minore di patologie cardiovascolari. Al contrario, vivere in un deserto di senso, seppure arredato di gioielli, cellulari, amanti o successi, rende alieni da sé e confina in un eterno presente senza sogni.

Il desiderio di possedere sempre di più dà significato ai giorni? I giapponesi (e una schiera di filosofi occidentali) rispondono di no. Non danno benessere gli obiettivi che comportano emozioni violente e negative: l'invidia, l'avidità, la sopraffazione.

L'ikigai si concentra sull'essere, non sull'aver, e sulle emozioni positive. Dove vado? Che cosa spero? Che cosa voglio realizzare di me? **io**



Eliana Liotta *giornalista, scrittrice e comunicatrice scientifica, tiene su iodonna.it la rubrica "Il bene che mi voglio".*

*La revisione scientifica dell'articolo è di Gioacchino Tedeschi, presidente della Società italiana di neurologia.*