

Dall'obesità al cervello, dal cuore fino alla longevità i risultati di studi di alcune importanti università del mondo

# L'amicizia? Fa star bene Lo dice anche la scienza

**Studio ad Harvard: forti legami sociali possono migliorare le prestazioni cerebrali**

TARA PARKER-POPE

**P**ER mantenersi in buona salute, la maggior parte delle persone si rivolge ai medici, ai libri di auto-aiuto o assume integratori a base di erbe. Spesso però la gente trascura un'arma vincente, che potrebbe metterla nella condizione di combattere malattie e depressione, con un recupero veloce, un rallentamento del processo di invecchiamento e una vita più lunga: gli amici. Soltanto adesso i ricercatori stanno iniziando a focalizzare la loro attenzione sull'importanza che l'amicizia e i rapporti sociali hanno sulla salute in genere. Da uno studio condotto in Australia per dieci anni è emerso che le persone anziane che avevano un ampio giro di amicizie avevano altresì il 22 per cento di probabilità in meno di morire durante il periodo di osservazione di coloro che avevano un numero limitato di amici.

Un'altra ricerca molto ampia condotta nel 2007 ha permesso di constatare un aumento di quasi il 60 per cento del rischio di obesità tra coloro che hanno amici che hanno messo su peso. L'anno scorso, infine, un team di ricercatori di Harvard è giunto alla conclusione che forti legami sociali possono sicuramente migliorare le prestazioni cerebrali mano a mano che si invecchia.

Nel suo nuovo libro intitolato "The Girls From Ames: A Story of Women and a 40-Year Friendship" (Gotham), Jeffrey Zaslow narra la storia di undici amiche d'infanzia che dallo Iowa si trasferiscono in otto stati diversi. Nonostante la distanza, la loro amicizia regge nel tempo. Utilizzando ritagli di lettere e appunti, album di fotografie e i diari delle protagoniste, Zaslow ha ricostruito nei dettagli in che modo la profonda amicizia tra queste donne ha saputo plasmare le loro vite e continua ancora adesso ad aiutarle. Il ruolo che l'amicizia ha per la loro salute e il loro benessere si vince chiaramente da

ogni capitolo. Due di loro hanno di recente appurato di avere un tumore alla mammella. Kelly Zwagerman racconta all'autrice che quando il medico le ha riferito la diagnosi nel settembre del 2007 le ha consigliato di circondarsi di persone care. Lei, invece, ha preferito rivolgersi alle sue amiche d'infanzia, anche se vivono lontano: «L'amore che mi hanno saputo trasmettere è stato

istantaneo». Quando in seguito si è lamentata che le cure alle quali si sottoponeva le provocavano dolorose piaghe in gola, una delle ragazze le ha spedito un lenitivo e varie ricette, un'altra le ha

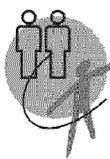
fatto avere un cappellino di maglia lavorata ai ferri, sapendo che avrebbe perso i capelli. Altre ancora le hanno mandato pigiami realizzati in tessuti speciali per alleviare il sudore notturno. Zwagerman aggiunge anche di essersi sentita più a suo agio parlando con le amiche che con il medico.

(The New York Times

News Service

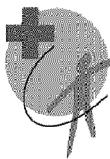
Traduzione Anna Bissanti)

## I punti



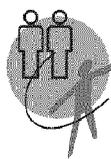
### LONGEVITA'

Gli anziani che coltivano un ampio giro di amicizie hanno il 22 per cento di probabilità in meno di morire rispetto ai solitari



### CERVELLO

Forti legami sociali possono migliorare nelle persone le prestazioni cerebrali mano a mano che si invecchia



### ANTISTRESS

Chi ha veri amici ha meno probabilità di prendere anche il comune raffreddore, forse perché ha livelli inferiori di stress

## RELAZIONI SOCIALI

Soltanto adesso i ricercatori stanno iniziando a focalizzare la loro attenzione sull'importanza che l'amicizia e i rapporti sociali hanno sulla salute in generale

