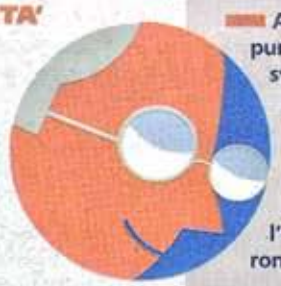
TERZA ETA'

Dai genitori longevi un elisir per tutta la famiglia

NICLA PANCIERA



Avere una madre che supera la fatidica soglia dei 91 anni oppure un padre che raggiunge gli 87 abbassa del 24% il rischio di sviluppare un cancro nel corso della vita. Oltre a vivere più a lungo loro stessi, i figli dei centenari (o quasi centenari) hanno anche una minore probabilità di contrarre il diabete o di andare incontro a ictus. Insomma, dalla longevità dei genitori un figlio può trarre molti benefici, anche per la propria salute. A dirlo è uno studio condotto alla Medical School dell'Università di Exeter e pubblicato sulla rivista «Journals of Gerontology». I dati analizzati provengono da una coorte multietnica di quasi 10 mila individui americani intervistati ogni 24 mesi per 18 anni e che nel 1992, anno di inizio della ricerca, avevano un'età compresa tra i 51 e i 61 anni. Secondo questo imponente studio, che ha tenuto in considerazione vari fattori come il sesso, l'educazione, l'indice di massa corporea e anche la condizione socio-economica, ogni decennio di vita in più di un genitore «over 65» aumenta fino a un quinto la probabilità del figlio di vivere oltre gli 80 anni. Per coloro la cui mamma supera gli 85 anni il livello di mortalità diminuisce addirittura del 40% . Detto in altre parole, più longevi sono i genitori e maggiore è la resistenza alle malattie nei figli. Nonostante la condivisione di ambiente e stile di vita, tuttavia, due compagni non possono beneficiare della longevità dei suoceri: nell'interessante e sempre attuale dibattito «natura&cultura» - fanno notare gli scienziati - il fatto che analoghi risultati non emergano nel caso di genitori acquisiti fa pensare che ci siano specifiche ragioni genetiche alla base dell'effetto protettivo della longevità dei genitori sulla salute dei figli.

C'è l'eco di Buddha nella "mindfulness" che sa placare l'ansia

PSICOLOGIA

STEFANO MASSARELLI

Le preoccupazioni, lo stress e gli stati d'ansia sono spesso il risultato di un pensiero «vagante», in cui la mente non riesce a focalizzarsi sul presente, perché troppo ancorata alle memorie del passato oppure perché troppo proiettata nel futuro. Riportare quindi il pensiero sul corretto binario della consapevolezza è l'obiettivo della «mindfulness»: si tratta di una disciplina di meditazione di origine buddhista che da un ventennio è entrata a far parte della pratica clinica di psicologi e psicoterapeuti come strumento in grado di migliorare le condizioni di ansia e depressione, potenziando anche le capacità cognitive della mente.

Sempre più studi clinici, infatti, ne dimostrano l'efficacia sotto ogni aspetto: nella ricerca pubblicata sulla rivista «Psychological Science» la pratica della «mindfulness» ha dimostrato di essere in grado di migliorare le abilità cognitive di un gruppo di studenti statunitensi, migliorando anche le loro capacità di comprensione nella lettura di un testo e la memoria di lavoro, vale a dire la memoria legata all'apprendimento e alla capacità di eseguire più compiti contemporaneamente.

«La prima regola della "mindfulness" consiste nel rimanere concentrati sul momento presente senza giudicare, fissando l'attenzione su una sensazione o su un'emozione. Ad esempio ci si sofferma sul respiro oppure sul battito del cuore. Quando poi ci accorgiamo che la mente divaga, la riportiamo all'oggetto della nostra attenzione con dolcezza», spiega lo psicologo e psicoterapeuta Marco Vicentini. L'ideale - spiegano gli esperti - è dedicarsi a questa pratica da seduti, per 40 minuti al giorno per almeno otto settimane, anche se i risultati sono evidenti anche diminuendo le ore di meditazione settimanali.

Marco Vicentini
Psicoterapeuta

RUOLO: È SPECIALIZZATO IN PSICOTERAPIA COGNITIVA E COMPORTAMENTALE
RICERCHE: TECNICHE DI MEDITAZIONE

«La "mindfulness" funziona particolarmente bene contro i disturbi d'ansia e la depressione, situazioni tipiche in cui i pazienti tendono spesso a sognare un futuro che non c'è oppure a riportare alla mente un passato tragico, allontanandosi dalle sensazioni del presente», prosegue Vicentini. Soffermandosi sul «qui e ora», invece, e accettando le sensazioni che si provano in un momento specifico, è possibile rieducare il pensiero alla consapevolezza e liberarlo da quelli in gergo si definiscono come «percorsi» orientati verso la negatività.

Il primo a sperimentare questa pratica meditativa in ambiente medico è stato un ricercatore microbiologo dell'Università del Massachussets, Jon Kabat-Zinn, che all'inizio degli Anni 80 verificò scientificamente gli effetti della «mindfulness» su alcuni pazienti affetti da dolore cronico. Di lì a poco lo stesso Kabat-Zinn ideò un programma chiamato «Mindfulness-Based Stress Reduction» che ancora oggi rappresenta l'intervento terapeutico più conosciuto nel mondo per la gestione degli eventi stressanti.

«Attraverso questo protocollo il soggetto impara a riconoscere i propri stati mentali e sperimenta la cosiddetta "defusione cognitiva", vale a dire diventa consapevole che non tutto quello che suggerisce la mente corrisponde anche alla realtà», chiarisce lo studioso. L'esempio è fin troppo semplice: la convinzione di essere dei perdenti oppure dei falliti è l'elemento-base che accompagna il pensiero di molte persone depresse, ma quasi mai questo pensiero trova riscontro nella concretezza della quotidianità. La soluzione sta quindi nel disinnescare questo pericoloso cortocircuito, riportando la mente al presente e imparando a osservare il mondo senza l'impeto di voler giudicare e senza mai farsi travolgere dalle emozioni.

FISSARE L'ATTENZIONE

Il segreto è concentrarsi sul momento presente e sulle sue sensazioni

Proprio come la filosofia buddhista continua a insegnare da millenni.