

Longevità: l'ottimismo fa vivere davvero bene e a lungo (e la rabbia fa male)

di Danilo di Diodoro

Pensare positivo contribuisce allo stato di salute e a un minor rischio di mortalità prematura.

Una delle ricerche condotta su un gruppo di suore

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 29 aprile 2026)



L'attivazione di una precisa **area del cervello** segnala quando il cervello sta **pensando in maniera positiva**: è la corteccia mediale prefrontale, che invece è meno attiva quando i pensieri non hanno questa specifica tonalità.

Lo studio

L'indicazione proviene da una ricerca, primo autore Kuniaki Yanagisawa, neuroscienziato della Kobe University giapponese, pubblicata sui *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*.

Lo studio ha coinvolto 87 soggetti ai quali è stato chiesto di **pensare a eventi futuri** positivi, negativi o di stampo neutro. Solo quando venivano immaginati eventi positivi, la Risonanza Magnetica Funzionale ha rilevato l'attivazione di questa specifica area della corteccia cerebrale. Successivamente, gli stessi soggetti sono stati sottoposti a un test per verificare quanto fossero tendenzialmente **ottimisti o pessimisti di carattere**, così si è giunti alla conclusione che gli ottimisti sono accomunati dall'aver una **corteccia mediale prefrontale più attiva**, mentre le persone pessimiste hanno modalità di funzionamento cerebrale diverse non solo dagli ottimisti, ma

anche tra di loro.

Questa differenza potrebbe nascere dal fatto che gli ottimisti hanno una rappresentazione mentale vivida e specifica degli eventi positivi, dotata quindi di un preciso marker neurobiologico, caratteristica mancante in chi è tendenzialmente pessimista.

La ricerca in un convento

L'ottimismo non garantisce solo una **migliore visione del mondo e dei rapporti** interpersonali, ma contribuisce allo stato di salute e a un minor rischio di mortalità prematura.

Una delle ricerche che hanno contribuito a rafforzare l'idea che una personalità ottimista aiuti a **vivere più lungo** e in salute è un originale studio di coorte che è diventato ormai famoso e che ha dato molti risultati, il **The Nun Study (Studio delle suore)**.

Agli inizi degli anni Novanta fu chiesto a un **gruppo di suore dell'American School Sisters of Notre Dame**, di età tra i 75 e i 102 anni, di entrare nello studio, dando così il consenso a sottoporsi annualmente a un controllo medico e delle abilità cognitive, e anche di permettere l'esame autoptico del loro cervello dopo la morte. Quando i ricercatori esplorarono l'archivio dei conventi in cui le suore vivevano, si scoprì che nel settembre del 1930 la madre superiora aveva chiesto a ciascuna di loro di scrivere una breve storia della propria vita precedente i voti religiosi. Quel testo diventò rapidamente di straordinaria importanza scientifica. Infatti, sebbene si trattasse di biografie di una sola pagina che riportavano eventi di vita non troppo dissimili, lo stile cognitivo ed emotivo dei testi era molto differenziato. Da tali differenze, considerato che lo stile di vita nei conventi poteva essere considerato abbastanza simile e quindi non era una variabile, sono state effettuate correlazioni con l'insorgenza di danni cerebrovascolari, sviluppo nel tempo di decadimento cognitivo, invecchiamento in salute o in malattia, longevità.

In particolare, uno studio ha rilevato che **le suore dotate di un linguaggio più complesso e capaci di una narrazione più articolata** sarebbero andate meno incontro al decadimento cognitivo rispetto alle consorelle e anche alla vera e propria malattia di Alzheimer.

Lunga vita

Un altro studio, pubblicato sul *Journal of Personality and Social Psychology*, ha invece rilevato che quelle che **esprimevano idee e aspettative ottimiste sarebbero sopravvissute più a lungo** e in condizioni di salute migliore. Due esempi tratti dai diari aiutano a capire quanto potevano essere diversi gli stili cognitivi rilevati dai ricercatori. Sorella 1 (emozione positiva bassa): «Sono nata il 26 settembre 1909, la maggiore di 7 figli, 5 femmine e 2 maschi. Ho trascorso il mio anno di candidatura nella Casa Madre, insegnando chimica e latino del secondo anno al Notre Dame Institute. Con la grazia di Dio, intendo fare del mio meglio per il nostro Ordine, per la diffusione della religione e per la mia santificazione personale».

Sorella 2 (emozione positiva elevata): «Dio ha iniziato bene la mia vita concedendomi una grazia di inestimabile valore. L'anno passato, che ho trascorso come candidata studiando al Notre Dame College, è stato molto felice. Ora attendo con gioiosa trepidazione di ricevere il Santo Abito di Nostra Signora e di vivere in unione con l'Amore Divino».

Un altro studio, pubblicato sul *Journal of the American Geriatric Society*, ha inoltre dimostrato che un maggiore ottimismo risulta associato a una più lunga aspettativa di vita anche a prescindere non solo dallo stile di vita adottato, ma anche dal gruppo etnico a cui si appartiene.

Quindi non resta che ispirarsi all'attore Dick Van Dyke, il leggendario e allegrissimo **spazzacamino del film Mary Poppins**, che ha dichiarato di praticare attivamente ogni giorno quel **buonumore** che gli ha da poco permesso di toccare l'ambita soglia dei **100 anni**.

Rabbia e ansia fanno male

L'**esposizione a emozioni negative** anche di breve durata, invece, ha effetti sfavorevoli sull'endotelio, il sottile strato di cellule che riveste l'interno dei vasi, importante per la salute cardiovascolare. Lo indica uno studio pubblicato sul *Journal of the American Heart Association* da ricercatori del Columbia University di New York. Lo studio ha esposto un gruppo di quasi 300 persone alla rievocazione di **episodi di rabbia, tristezza, ansia** o a episodi di vita neutri emotivamente. Prima e dopo sono stati misurati la capacità dei vasi sanguigni di dilatarsi correttamente, un indice di salute endoteliale, e alcuni marcatori nel sangue legati a danno o riparazione dell'endotelio.

Nei partecipanti che avevano rievocato un episodio di rabbia la capacità dei vasi di dilatarsi è risultata ridotta dopo appena 40 minuti. Anche gli episodi di ansia hanno avuto effetti simili, ma senza raggiungere la significatività statistica. Invece la rievocazione della tristezza non ha modificato in modo sostanziale la funzione dei vasi.

La memoria è legata alle emozioni

L'aumento dei livelli dell'ormone **cortisolo**, che si verifica nei momenti di **stress**, rafforza la modalità attraverso cui il cervello elabora e registra gli eventi. Ciò spiega perché **si ricordano meglio avvenimenti emotivamente rilevanti** e perché quando si vuole imparare qualcosa a memoria è utile provare a collegarlo a elementi coinvolgenti.

L'azione del cortisolo si svolge attraverso un'azione diretta sia sui circuiti cerebrali che elaborano le emozioni, sia su quelli alla base della memoria, facilitando una loro integrazione. La ricerca che ha chiarito questi meccanismi è stata pubblicata sulla rivista *Science Advances*, con il coordinamento del Department of Psychiatry della Yale University di New Haven, ed è stata realizzata con la Risonanza Magnetica Funzionale. L'aspetto negativo del fenomeno è che esso è anche alla base della **persistenza non voluta di ricordi negativi** che possono essere alla base di un disturbo da stress post-traumatico.