

Gli ottimisti vivono più a lungo, uno studio lo dimostra

Un **approccio positivo** alla vita favorisce la **longevità**. Lo ha dimostrato uno studio della *University School of Medicin* di Boston. La [ricerca](#), pubblicata di recente, è stata condotta analizzando **due gruppi** di soggetti. Circa **70mila donne** e **1500 uomini** sono stati seguiti per **10 e 30 anni** rispettivamente. I livelli di ottimismo sono stati testati attraverso un questionario che misura **i sentimenti individuali** verso il futuro. Gli scienziati hanno poi confrontato la durata di vita dei soggetti 'positivi' con quella dei soggetti 'negativi'. Le donne ottimiste - è emerso - vivono **circa il 15% in più** rispetto a quelle pessimiste. Negli uomini con un atteggiamento positivo nei confronti della vita, invece, si è registrato un **aumento della longevità dell'11%**. Inoltre, gli individui ottimisti hanno **maggior probabilità** di sfiorare, e in alcuni casi superare, la soglia degli **85 anni**.

Per l'elaborazione dei risultati finali, lo studio ha tenuto conto anche delle **differenze negli stili di vita** e delle **abitudini personali**, nonché del **grado di istruzione** e di **patologie** quali depressione o malattie croniche. I **fattori** che favoriscono una longevità più elevata, tuttavia, sono ancora **sconosciuti**. È possibile che l'ottimismo favorisca **uno stile di vita più sano** e **legami sociali più intensi**. Altri studi avevo già evidenziato il ruolo dell'ottimismo nel **ridurre il rischio di coronaropatie**. Chi pensa positivo, inoltre, avrebbe una **maggiore capacità di contrastare lo stress**.