

IL PERSONAGGIO. Eliana Liotta presenta stasera a Valdagno il suo ultimo libro con Guanxinet

LA FELICITÀ? ELISIR DI VITA

«Viaggiare ci rende gioiosi e sani. Vedere il mare migliora l'umore e i bagni termali scatenano endorfine»
25 idee tra scienza e benessere

Chiara Roverotto

Il segreto della felicità? Piccole azioni da compiere tutti i giorni. Dopo tutto meritiamo di essere felici. «Si dice che siamo nati per soffrire, ma la storia dell'uomo avanza alla ricerca della gioia. Il sorriso pieno è l'espressione meglio identificabile sul volto. Noi abbracciamo gli altri e veniamo percorsi dall'ossitocina, lo stesso ormone che ha cementato l'unione con la madre quando, bambini, ci stringeva a sé. Produciamo serotonina anche solo passeggiando sotto il sole. E ci siamo inventati le arti, grandi architetture della creatività, che generano piacere».

A confermare quella che era una semplice ed elementare sensazione personale è stata la scienza. A raccontarlo è Eliana Liotta nel suo ultimo saggio "Prove di felicità" (La nave di Teseo, 284 pagine) che verrà presentato oggi alle 20,30 a palazzo Festari di Valdagno con il team di Guanxinet, in collaborazione con la libreria De Franceschi. Dialogherà con l'autrice il medico Fabio Fusco. Liotta, giornalista e divulgatrice scientifica- autrice di best seller "La dieta Smartfood" su tutti, nonché firma di due rubriche settimanali su "Io Donna" e "Corriere Salute"- ha creato un stile narrativo innovativo, di grande presa sui lettori suffragato da scienziati che collaborano con lei.

Quest'ultimo libro è stato pensato e scritto con la collaborazione dell'università e dell'ospedale San Raffaele di

Milano.

Venticinque idee riconosciute dalla scienza per vivere con gioia: quanto e come sono percorribili?

Innanzitutto sono prove di felicità, dimostrazioni che provengono dai laboratori di neuroscienziati e dalle ricerche su ampi campioni di individui. Ma queste prove vanno intese, come tentativi personalissimi che ciascuno di noi può compiere nell'altalea della propria esistenza. Però dobbiamo entrare nell'ordine delle idee che la felicità non è banale. Per la prima volta in Italia, medici e ricercatori di un grande istituto scientifico e ospedale universitario collaborano ad un progetto incentrato su questo ingrediente difficilmente quantificabile, eppure essenziale per la salute di ogni persona.

Qualche esempio?

Oggi grazie a tecnologie come la risonanza magnetica funzionale si è scoperto che lo stress ha effetti negativi sull'apparato cardiovascolare. E che la solitudine aumenta il rischio di soffrire di infiammazione cronica con la crescita di patologie come l'Alzheimer o il cancro. Parlare con gli altri, relazionarsi, entrare più spesso a contatto con la natura genera felicità e benessere così come dormire bene, ascoltare musica, accarezzare cani o gatti e viaggiare.

Sembra tutto molto semplice, poi la realtà ha sempre responsabilità e contenuti ai quali è difficile sottrarsi.



Eliana Liotta, giornalista, scrittrice e divulgatrice scientifica

“ Nel libro niente è casuale. Quanto scritto ha alle spalle studi, pareri di medici e scienziati

“ Spetta ad ognuno di noi tentare e provare a raggiungere il benessere. La scienza ci conta



La copertina del libro

Ma si tratta di gesti individuali, azioni a volte semplici che possono insegnarci a trarre soddisfazioni dalla vita di tutti i giorni, nonostante le difficoltà, le perdite, le malattie. La felicità è una scelta ed è nel nostro sguardo, però anche la chimica conta. Il nostro umore è come un palazzo i cui pilastri sono combinazioni di atomi e i mattoni sono formati da proteine, ormoni, primo fra tutti la serotonina.

Ci sono studi che ci portano a tutto questo?

Certo, pensiamo alla scoperta dei neuroni specchio, è avvenuta attorno agli anni Novanta. In sostanza nel nostro cervello esiste un sistema che si accende sia quando facciamo le cose in prima persona, sia quando le vediamo compiute da qualcun' altro. Si tratta di un meccanismo formidabile, sentiamo le emozioni di chi ci sta davanti e comprendiamo perché si comporta in un certo modo. E grazie a questi "mirror" che si è trasmessa la cultura. I neuroni specchio sono essenziali per la socialità perché decrittano in automatico le espressioni del viso e mimiamo la commozione o i turbamenti dell'altro.

Nulla viene lasciato al caso?

Direi proprio di no. Dietro alle affermazioni ci sono studi di psichiatri piuttosto che di ortopedici o di cardiologi. Ogni considerazione viene filtrata dalla scienza. Scrivere in un ambito così delicato come quello della salute, non può che presupporre questo metodo. Solo con un'istituzione alle spalle e con una comunità scientifica che approva puoi permetterti di dare consigli. Di trovare prove di felicità e molto altro.

Quale capitolo l'ha coinvolta di più?

Direi quello sull'amore, ma non inteso il sentimento che proviamo nei confronti di una persona, dei nostri figli o dei nostri cari, bensì l'aspetto più ampio. Il nostro agire verso gli altri.

Insomma, il segreto qual è?

Spostarsi vedere posti nuovi, staccare la spina, mangiare bene, entrare in contatto con la natura. Spetta a noi. Ora, ci sono evidenze scientifiche, magari, dovremmo considerarle di più e meglio. •