

Una buona notizia per soci e collaboratori di
INTERACTIVE
LES AIGLES
NATURALMENTE
CHEMIN DE VIE
I.SO.LA.
GENTES

Psicologia

Gli altruisti vivono più a lungo!!

Vuoi vivere di più? **Aiuta gli altri** e fallo con sincerità d'animo. Secondo un nuovo studio pubblicato sulla rivista *Health Psychology*, infatti, i volontari che aiutano gli altri vivono più a lungo, tanto più a lungo quanto più intense e altruistiche sono le ragioni che li sostengono in questa loro attività.

Nella prima ricerca di questo genere, gli scienziati hanno mostrato che la **motivazione dei volontari** può avere un significativo impatto sulla lunghezza della loro vita: un effetto che però si riscontra solo in coloro che dichiarano di svolgere queste attività per **altruismo** o per desiderio di contatto sociale.

Nessuna influenza sul **tasso di mortalità** si ha invece nel caso in cui a muovere è la **soddisfazione personale**. Gli scienziati hanno esaminato i dati provenienti dal **Wisconsin Longitudinal Study** che ha seguito un campione casuale di 10.317 studenti dalla loro laurea a oggi, a partire dal 1957. Il 51,6 per cento era composto da donne, con una età media complessiva di 69 anni nel 2008.

I ricercatori hanno analizzato salute fisica, status socio-economico, stato civile, fattori di rischio per la salute (come il peso o l'indice di massa corporea). Nel 1980, gli studiosi hanno cominciato a chiedere ai soggetti se svolgessero attività volontaristiche, nel 1992 sono tornati a verificare il loro stato generale di salute e nel 2008 hanno verificato quanti di loro fossero ancora in vita.

A distanza di 4 anni, nel 1984, il 4,3 per cento dei 2384 non volontari era deceduto, una percentuale simile a quella riportata nel gruppo dei volontari (4 per cento) che avevano dichiarato di svolgere il volontariato per motivazioni di soddisfazione personale.

Un dato che è più del doppio dei deceduti fra i volontari altruisti, che erano deceduti, nei quattro anni, solo per l'1,6 per cento.