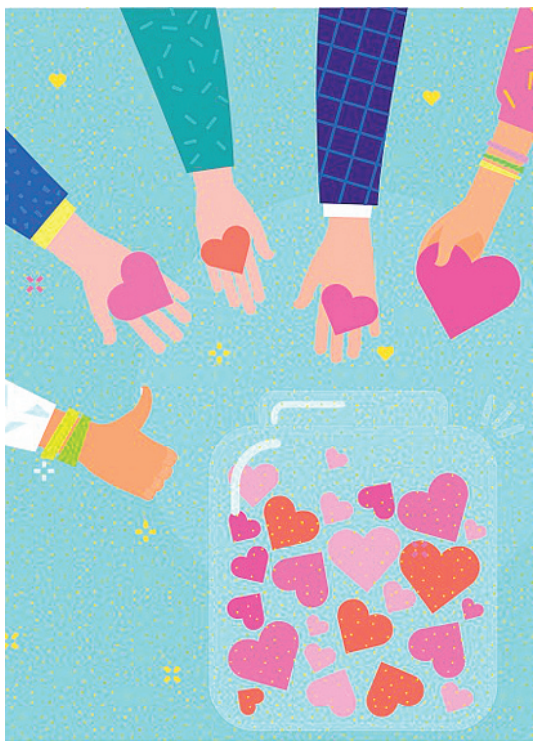
Essere generosi allunga la vita

di **Cesare Peccarisi**

Nelle società in cui sono maggiori gli scambi di risorse fra gli individui la longevità è più alta. E a questo fenomeno sono stati associati precisi meccanismi neurobiologici



Oggi è il «momento della saggezza nella scelta del futuro che vogliamo costruire. Ai giovani occorre dare di più: i sussidi finiranno e se non si è fatto nulla resterà la mancanza di una qualificazione professionale che potrà sacrificare la loro libertà di scelta e il loro reddito futuri». Quando nel suo discorso allo scorso Meeting di Rimini l'ex-Presidente della BCE Mario Draghi ha pronunciato queste parole non immaginava che avrebbero concordato con l'essenza di uno studio bio-psico-sociale pubblicato sulla rivista scientifica *PNAS* dai ricercatori tedeschi del Max Planck Institute di Ristock diretti da Tobias Vogt e Fanny Kluge intitolato *Una prospettiva globale su scambio intergenerazionale delle risorse e mortalità* da cui emerge che chi vive in società con maggiori scambi di risorse fra i suoi individui ha una longevità più alta.

Istinto innato

Il legame fra dono e salute sembra unire società culturalmente ed eticamente diverse indicando che la relazione umana ha un'innata universalità pro-sociale. Forse dopo questo studio aumenteranno le donazioni elargite da miliardari come Mark Zuckerberg o Bill Gates, proprietari di Facebook e di Microsoft. Adesso, fra i motivi delle loro donazioni potrebbe insinuarsi anche la speranza di campare cent'anni e godersi le proprie fortune.

Effetti sulla psiche

Donare offre anche un vantaggio evidenziato fin dal 2003 da uno studio dei ricercatori dell'Università americana del Michigan: un effetto benefico sulla psiche di chi dona maggiore di quello di chi riceve il dono. E anche quello studio indicava che nei benefattori la mortalità si riduce. La spiegazione scientifica di questo fenomeno è emersa da uno studio pubblicato su *Psychosomatic Medicine* nel 2012 dai ricercatori della California University che, studiando con risonanza magnetica funzionale il cervello di vecchi coniugi quando uno aiutava l'altro in una situazione di disagio, hanno visto che si attivano gli stessi circuiti cerebrali usati nell'accudimento madre/figlio (si veda il box a destra, *ndr*).

Per saperne di più sui temi di neurologia e psicologia **www.corriere.it/salute/neuroscienze**

L'impatto dell'epidemia

Il coronavirus ha ridefinito priorità e stili di vita, squarciando certezze, prospettive e programmi. «Solo la meraviglia di fronte all'esistenza degli altri e della propria — ha detto a Rimini Bernhard-Scholz, presidente della Fondazione Meeting— sarà il modo più giusto e fecondo per ripartire». Secondo la ricerca di *PNAS* condotta in 36 Paesi di tutto il mondo fra cui anche l'Italia, le *chances* di sopravvivenza sarebbero direttamente proporzionali alla misura in cui ognuno provvede all'altro.

Il calcolo si basa su un complesso algoritmo dove entrano in gioco il danaro che ognuno trasferisce ad altri, quello che ha ricevuto dalla famiglia o dallo Stato e l'età in cui avviene. Sommando entrate e uscite nell'arco della vita si ricava un valore variabile da Paese a Paese correlato all'aspettativa di vita. Nel calcolo, ricavato dal data base NTA (National transfer accounts) entrano pure gli introiti derivanti dal lavoro e anch'essi variano nel mondo: in Cina, ad esempio, i guadagni superano la soglia di zero a partire dall'età di 10 anni per tornare a zero dopo i 90, mentre in Francia iniziano a salire a 15 e tornano a zero una volta raggiunti gli 80 anni.

> **Le possibilità di vincere il virus sono proporzionali a quanto ognuno provvede all'altro**

Investire sugli altri

La quota totale di cui ognuno dispone si correla a quella che può investire sugli altri: famiglia, parenti, amici, onlus, poveri della parrocchia, eccetera. Sempre a Rimini Mario Draghi ci ha esortato a investire sui giovani: «Il grosso debito creatosi con la pandemia dovrà essere ripagato principalmente dai giovani. È nostro dovere far sì che abbiano tutti gli strumenti per farlo vivendo in società migliori delle nostre: per anni una forma di egoismo collettivo ha indotto i governi a distrarre capacità e risorse in favore di obiettivi con un più certo e immediato ritorno politico. Ciò oggi non è più accettabile. Privare un giovane del futuro è una delle forme più gravi di disuguaglianza».

L'istruzione conta

Disuguaglianza sociale e aspettativa di vita sono infatti strettamente correlate: secondo l'Osservatorio Nazionale sulla Salute nelle Regioni Italiane nelle province di Caserta e Napoli, ad esempio, l'aspettativa di vita è inferiore di 2 anni rispetto al resto d'Italia dove anche la diversa istruzione conta: chi ha conseguito la laurea campa di più di chi non ha neppure la licenza elementare: 5,2 anni i maschi e 2,7 le donne.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il meccanismo

Aiutare qualcuno riproduce il legame tra madre e figlio

Aiutare il prossimo fa aumentare l'attività dello striato ventrale e settale, aree cerebrali legate al comportamento materno e alla socializzazione, un po' come se diventassimo mamma e fratello/sorella di chi stiamo aiutando. Si riduce poi l'attività dell'amigdala, correlata a emozioni e stress. Lo studio che ha individuato con risonanza magnetica funzionale questi meccanismi è stato condotto su coppie di anziani dove uno aiutava l'altro. Medesimi meccanismi s'instaurano fra malati e caregivers che parlano di trasporto materno/fraterno verso il paziente: la loro capacità di accudimento migliora quando il loro stress cala se il malato sta meglio. Lo stesso accade se facciamo un'offerta a un povero per strada: le nostre aree dello stress si acquietano e si attivano quelle striatali e settali della connessione sociale.

C. P.

© RIPRODUZIONE RISERVATA