

Venticinque idee per vivere meglio

Le "prove di felicità" in un libro

Cucciago

La giornalista Eliana Liotta con la neuropsicologa Federica Alemanno all'auditorium: 200 persone

Oltre duecento persone hanno partecipato l'altra sera all'auditorium dell'oratorio di Cucciago alla conferenza di presentazione del volume "Prove di felicità. 25 idee riconosciute dalla scienza per vivere con gioia", edito da "La Nave di Teseo".

Protagoniste della serata **Eliana Liotta**: giornalista, scrittrice, divulgatrice scientifica, autrice di bestseller; **Federica Alemanno**: neuropsicologa italiana, responsabile del Dipartimento di Neuropsicologia dell'Irccs Ospedale San Raffaele di Milano.

Un convegno segnato dalla presenza femminile, non soltanto per le relatrici qualificate, ma anche per il pubblico presente in sala. Organizzava il Centro culturale "Padovese" non nuovo a successi di questo tipo. Una serata riuscita, anche per il tono colloquiale e per l'efficacia di un linguaggio non astruso, ma immediato e legato alla vita di tutti i giorni.



Sala gremita all'auditorium per la serata dedicata al libro edito da "La nave di Teseo"

«La felicità è un dono che dovremmo fare a noi stessi. Dopo tutto, ce lo meritiamo - ha detto Eliana Liotta - Si dice che siamo nati per soffrire, ma gli studi provano che la storia dell'uomo avanza alla ricerca della gioia, il nostro principio vitale. Lo testimoniano l'arte, la musica, l'innamoramento».

«Il sorriso pieno è l'espressione meglio identificabile sul volto - ha aggiunto - forse perché chi sa riconoscerla trova un amico, e gli amici allenano il buonumore. Un abbraccio scaccia lo stress, pranzare in compagnia stimola la produ-

zione di endorfine. Con la vicinanza degli altri, a cascata, calano i rischi di depressione, di malattie del cuore, di ipertensione».

Le prove di felicità della Liotta non sono certo il frutto della libera fantasia della ricercatrice. Si basano sulle evidenze scientifiche rilevanti sul tema, oltre che sui riscontri che provengono dai laboratori.

E medici e ricercatori di un grande istituto scientifico e ospedale universitario, il San Raffaele di Milano, collaborano a un progetto che esplora un aspetto essenziale nella sa-

lute di una persona. In tale direzione si registra il contributo fornito durante la serata nel suo intervento da Federica Alemanno che lavora in questo istituto di ricerca.

Anche la chimica conta. Il nostro umore è come un palazzo, i cui pilastri non sono altro che combinazioni di atomi e i cui mattoni sono proteine e ormoni, primo fra tutti la serotonina. Persino a tavola possiamo coltivare la felicità, scegliendo i cibi che influenzano i sorrisi e il benessere del corpo: gli "happyfood".

Giancarlo Montorfano