

Andare in pensione riduce i sintomi depressivi

Data: Invalid Date | Autore: Gabriella Gliozzi



LONDRA –[Proprio pochi giorni fa è stata divulgata la notizia che l'età media pensionabile è stata alzata a 61 anni.](#)In molti hanno polemizzato per via di questa scelta, considerata da coloro che sono quasi arrivati al traguardo 'del tutto arbitraria ed insensata'.

Intanto dall'Università di Stoccolma arriva uno studio, pubblicato sul British Medical Journal, che attesta come l'andare in pensione riduca la stanchezza mentale e fisica, ma soprattutto la depressione. [MORE]

Secondo i ricercatori, dal momento che la pensione è sempre più lontana, diventa un traguardo importante nella vita di una persona ed il suo raggiungimento genera non pochi effetti positivi sul sistema nervoso.

Fino ad oggi erano stati molti gli studiosi ad interessarsi agli effetti benefici o negativi dell'andare in pensione ed i risultati non avevano raggiunto una posizione univoca. Ma questa ricerca, data la portata, metterà di certo d'accordo tutti: per 15 anni, dal 1989 al 2007, sono stati messi sotto osservazione, 7 anni prima della pensione e 7 anni dopo, 11.246 uomini e 2.858 donne ogni anno. In pratica l'esperimento è stato ripetuto quasi 12.000 volte sugli uomini e quasi 3.000 volte sulle donne ogni anno.

L'anno prima della pensione una persona su quattro soffriva di depressione, una volta arrivati alla pensione questi sintomi tendono a diminuire notevolmente. Lo studio ha dimostrato che il

pensionamento è strettamente collegato ad una diminuzione della fatica, sia mentale che fisica. Tuttavia tali sintomi non possono sparire del tutto dal momento che la depressione e l'affaticamento mentale tendono ad aumentare gradualmente ogni anno, con il passare del tempo e con la crescita degli anni d'età.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/andare-in-pensione-riduce-i-sintomi-depressivi/8272>

