

Lavorare all'uncinetto e scrivere canzoni come ricetta della felicità: lo dice uno studio

Data: Invalid Date | Autore: Antonella Sica



DUNEDIN, 20 MARZO – In occasione della Giornata mondiale della felicità, che oggi si celebra in tutto il mondo, è stato reso noto uno studio dell'Università di Otago, in Nuova Zelanda, che svela la "ricetta della felicità". Secondo gli esperti, che hanno pubblicato la ricerca sulla rivista *The Journal of Positive Psychology*, attività come lavorare a maglia, all'uncinetto, dipingere, scrivere poesie o canzoni, provare una nuova ricetta, aiutano a stare bene. Non servono dunque ricchezze infinite o successo sul lavoro per renderci felici ma attività semplici e rilassanti che, secondo un'altra ricerca, sarebbero utili anche per combattere il declino cognitivo.[\[MORE\]](#)

Secondo altri ricercatori, californiani, ci sarebbe anche un'età per la felicità. Il picco della felicità si raggiungerebbe dopo i 40 anni, nonostante gli acciacchi, mentre le età 'critiche', quelle più stressanti della nostra vita, sono tra i 20 e i 30 anni. La ricerca della University of California San Diego School of Medicine, pubblicata su *Journal of Clinical Psychiatry*, spiega che mano a mano che si entra nella mezza età, ogni anno o decade che si aggiunge significa maggiore felicità.

Altri studiosi – ricercatori dell'università di Vrije ad Amsterdam - si sono chiesti invece se la felicità sia innata e hanno individuato tre varianti genetiche coinvolte nella felicità, di cui due legate ai sintomi della depressione e 11 punti del genoma correlati a nevrosi: una sorta di mappa dei geni che hanno

un ruolo nella sensazione di benessere delle persone, ancora però tutto da esplorare.

[foto: meteoweb.eu]

Antonella Sica

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/lavorare-alluncinetto-e-scrivere-canzoni-come-ricetta-della-felicità-lo-dice-uno-studio/96513>

