

# 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](http://www.infooggi.it)

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

