

## PROVE DI FELICITA'

### "25 IDEE RICONOSCIUTE DALLA SCIENZA PER VIVERE CON GIOIA"

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

Il sorriso pieno è l'espressione meglio identificabile sul volto: forse perché chi sa riconoscerla trova un amico, e gli amici allenano il buonumore. Un abbraccio seda lo stress, pranzare in compagnia stimola la produzione di endorfine. Con la vicinanza degli altri, a cascata, calano i rischi di depressione, di malattie del cuore, di ipertensione.

Il saggio di Eliana Liotta suggerisce 25 idee per cercare di vivere con gioia: sono "Prove di felicità". Il libro raccoglie le evidenze scientifiche rilevanti sul tema, i riscontri che provengono dai laboratori e dalle indagini sulle popolazioni. E medici e ricercatori di un grande istituto scientifico e ospedale universitario, il San Raffaele di Milano, collaborano a un progetto che esplora un ingrediente non quantificabile eppure essenziale nella salute di una persona.

"Prove di felicità" sono i tentativi che ciascuno di noi può sperimentare. Gestì individuali, azioni a volte semplici che possono insegnarci a trarre soddisfazioni dalla vita di tutti i giorni. Nonostante le difficoltà, le perdite, le malattie. La felicità è una scelta ed è nel nostro sguardo. Ma 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.



**Eliana Liotta** giornalista professionista, scrittrice e divulgatrice scientifica, è autrice dei best seller *La Dieta Smartfood*, con il bollino scientifico dello IEO - Istituto europeo di oncologia, tradotto in oltre 20 Paesi, *Il bene delle donne*, scritto con il senologo Paolo Veronesi, e *L'età non è uguale per tutti*, in collaborazione con i medici e i ricercatori dell'ospedale universitario Humanitas.

Sul *Corriere della Sera* firma due rubriche settimanali: una su *lo donna* e una su *Corriere Salute*. Pianista, è stata nominata dal Comune di Milano vicepresidente del Teatro Arcimboldi e consigliere di amministrazione del Teatro Dal Verme.

È ambasciatrice del Certamen Ciceronianum di Arpino.



**Fabrizio Fusco**

pediatra, libero professionista, amico del Guanxinnet.

Evento del

