

Uno studio spiega come provare gratitudine serva ad allungare la vita

Provare gratitudine non solo migliora la salute fisica e il benessere emotivo, ma può anche allungare la vita. Un recente studio, il primo a esaminare l'effetto della gratitudine sulla longevità, ha rivelato che chi pratica la gratitudine ha un rischio minore di mortalità. Gli esperti hanno analizzato i dati raccolti in una delle più grandi indagini sui fattori di rischio per le principali malattie croniche nelle donne, che monitora la salute e le abitudini di migliaia di donne americane dal 1976. Nel 2016, circa 50mila partecipanti, di età compresa tra 69 e 96 anni, hanno completato un questi...

**Questo è un articolo di approfondimento riservato ai nostri abbonati. Scegli l'abbonamento che preferisci (al costo di un caffè la settimana) e prosegui con la lettura dell'articolo.**

**Se sei già abbonato effettua l'accesso qui sotto o utilizza il pulsante "accedi" in alto a destra.**

**ABBONATI / SOSTIENI**

L'Indipendente non ha alcuna pubblicità né riceve alcun contributo pubblico. E nemmeno alcun contatto con partiti politici. **Esiste solo grazie ai suoi abbonati.** Solo così possiamo garantire ai nostri lettori un'informazione veramente libera, imparziale ma soprattutto senza padroni.

**Grazie** se vorrai aiutarci in questo progetto ambizioso.

Username

Password

Ricordami

Accedi

[Password dimenticata](#)