

Una vacanza di 5 giorni allunga la vita: lo dice la scienza



I parametri legati alla longevità migliorano: i risultati di un esperimento

Bastano **cinque giorni di vacanza** per potenziare visibilmente l'attività del sistema immunitario e soprattutto per migliorare i parametri del sangue legati alla [longevità](#): lo dice la scienza.

Sono i **risultati di una ricerca** condotta dall'Istituto Icahn for Genomics and Multiscale Biology presso il Mount Sinai di New York e pubblicata sulla rivista "Translational Psychiatry".

Ecco **l'esperimento**: 102 donne tra i 30 e i 60 anni sono state mandate in vacanza per cinque giorni di relax in un centro a Carlsbad, in California. Durante il soggiorno alcune hanno partecipato a sessioni di **yoga** e [meditazione](#), altre si sono

semplicemente godute il relax.

Prima della partenza e al loro ritorno le donne sono state sottoposte a un **prelievo di sangue**, da cui è emerso che in tutte le "vacanziere" i valori del sangue sono cambiati in meglio. In particolare, è migliorata la funzione immunitaria e si sono ridotte le risposte di difesa eccessive, che spesso provocano reazioni allergiche e malattie autoimmuni.

Inoltre sono stati osservati cambiamenti favorevoli nell'attività di molti geni, tra cui quelli legati a reazioni infiammatorie. Nelle donne che hanno praticato yoga e meditazione si è osservato un potenziamento dei processi di **riparazione del Dna**.

"Il relax consente al corpo di liberarsi da posture scorrette e di tipo difensivo, per esempio spalle chiuse e irrigidite, e di **ridurre il livello di stress**, che a sua volta influenza lo stato di benessere del corpo e in particolare il funzionamento del sistema immunitario", ha spiegato il direttore dell'Istituto Eric Schadt.

Che dire, ecco perché a volte è il dottore che vi prescrive di andare in vacanza!