

RICERCA SVELA: I SINGLE VIVONO DI PIU', MENO STRESS E PIU' TEMPO LIBERO

28 Marzo 2013



L'AQUILA - Più tempo libero e mancanza di stress aiutano i single a vivere più a lungo e meglio.

Non si tratta di un siero per la vita eterna ma di un atteggiamento utile per prolungarla: essere single allunga la vita. Speed Vacanze, tour operator specializzato nell'organizzazione di vacanze per single, ha effettuato un sondaggio su un campione di più di 1000 persone, nel quale è risultato che i single vivono più anni.

L'affermazione in realtà ha una logica ben precisa e accessibile a tutti, non si tratta di magia, né di sieri anti età, bensì di una questione di più tempo libero e meno stress. Quando si è single si ha a disposizione più tempo da dedicare a se stessi e alla cura del proprio corpo, sia per quanto riguarda il fattore salute che per quello estetico.

Gli obblighi della vita di coppia implicano un sacrificio del proprio tempo da entrambe le parti; e l'avere poco tempo a disposizione limita interessi e passioni personali. La noia che spesso viene generata da tali situazioni è uno dei motivi principali che conducono ad un invecchiamento mentale e conseguentemente fisico. I clienti di Speed Vacanze hanno infatti menzionato "l'avere tempo libero a disposizione" come uno dei motivi principali che permettono ai single di vivere di più.

Il vantaggio di un single sta nell'avere la più completa libertà di gestione del proprio tempo, senza avere obblighi alcuno verso nessuno; tempo che può essere impiegato per prendersi cura del proprio corpo e allontanare noia, rughe e prolungare così l'età media. Fare sport, concedersi sedute rilassanti di massaggi, visite alle terme o nei centri benessere, tenere il proprio corpo sotto controllo, sono tutte attività che un single può svolgere per dedicarsi alla salute del proprio fisico.

Inoltre, avendo tempo a disposizione, lo si può impiegare per portare avanti le proprie passioni: la lettura, il cinema, la fotografia... tutte attività che stimolano la curiosità e mantengono in vita la mente; e più lo spirito è vivo ed attivo, più si vivrà a lungo.

Un altro motivo preso in considerazione è l'assenza del fattore stress. Le relazioni a due implicano una quota di stress non indifferente; ed è scientificamente provato che lo stress incida negativamente sul sistema nervoso e sull'invecchiamento delle cellule cerebrali. Un single non conosce stress, o meglio, ha un'indipendenza tale che almeno dentro le mura di casa non è costretto a fare i conti con fattori che generino stress, come i litigi tra coniugi tipici dei rapporti a due. Ma soprattutto un single ha la libertà di poter cercare piacevoli scorciatoie che aiutino ad alleviare lo stress, senza che queste improvvisino "mal di testa" dell'ultimo minuto.