



- [News](#)
- [Gallerie](#)
- [Video](#)
- [Login / Registrati](#)

Username

Password

[Password dimenticata?](#) [Login](#)

Non sei registrato? [Registrati subito](#)

## Il trucco per non ammalarsi? Non pensare al passato con rabbia

Publicato: 03 apr 2012 da Silvia S.

Mi piace 90 1

Annunci Google

### Italiano all'estero?

[www.BuyOn.it/Cashback](http://www.BuyOn.it/Cashback) La prossima volta che viaggi passa da BuyOn e ti ridà parte dei soldi!

### Autobuses

[www.rumbo.net/Autobuses](http://www.rumbo.net/Autobuses) Todas las compañías de bajo coste en una web. Precios sin sorpresas!



La ricetta per garantirsi una buona salute è composta da tre ingredienti fondamentali: imparare da ciò che ci è successo nel passato, fare progetti per il futuro e, soprattutto, non trascurare il presente. A darla sono gli esperti dell'Università di Granada, secondo cui [pensare al passato](#) con rabbia può essere talmente dannoso per la salute da aumentare la **probabilità di ammalarsi**.

I ricercatori sono giunti a questa conclusione chiedendo a 50 uomini e donne cosa pensassero del loro presente e del loro futuro, della loro salute fisica e psicologica e della qualità della loro vita. L'analisi delle risposte ricevute ha portato a concludere che continuare a pensare alle opportunità perse o riflettere con amarezza su come si è stati trattati nel passato diminuisce la qualità della vita ed espone a un maggior rischio di ammalarsi. Non solo, la rabbia verso ciò che è stato rende più sensibili al dolore e aumenta la tendenza alla depressione e a comportamenti di tipo ansioso.

Cristian Oyanadel, coautore della ricerca, ha sottolineato che:

*quando le persone sono negative riguardo al passato hanno anche un atteggiamento pessimista o fatalista nei confronti del presente.*

Seguici

### Ultime Gallerie

[Vedi tutte le gallerie](#)



### In evidenza

[I sette peccati capitali della dieta occiden...](#)

10 apr 2012

[Diabete e ipertensione, controllare la press...](#)

10 apr 2012

[Viagra spray all'ossitocina per socializzare...](#)

10 apr 2012

[Dieta di stagione, in forma con la frutta e...](#)

09 apr 2012

### Categorie

[ALIMENTAZIONE](#) (1817)

Tutto ciò, spiega il ricercatore, si traduce in una maggiore difficoltà nel relazionarsi con gli altri e ad affrontare gli sforzi fisici quotidiani. Diversa la situazione per chi è totalmente proiettato nel futuro: fare progetti e porsi degli obiettivi non mette in pericolo la salute. Ma anche in questo caso bisogna fare attenzione, perché un atteggiamento di questo tipo può limitare la capacità di gioire di ciò che già si ha. Per essere felici, insomma, è meglio imparare a godersi il presente.

Via | [Dailymail](#)

Foto | [Flickr](#)

### Scopri l'università online e-Campus

[www.uniecampus.it](#) E-Campus.it: tanti servizi, corsi di laurea e MBA online. Informati ora

### universita

[www.LibreriaUniversitaria.it](#) Scopri subito Sconti e Promozioni Spedizione con Corriere GRatuita.

### Fai un'offerta per UniversitàBicocca.it

[www.domaindirect.it](#) Acquista il tuo Dominio Perfetto in modo semplice e veloce.

### 100 Hotel a Granada

[www.booking.com/granada](#) Alberghi a **Granada** online. Con foto e descrizioni dettagliate.

Annunci Yahoo!



0 commenti

★ ★ ★ ★ ★ (1 Voti | Media: 5 su 5)

#### Categorie

[Psicologia](#)

Mi piace

2

[Benessere](#)

Mi piace

3

[Come vivere meglio](#)

#### Articoli simili



[Una pillola contro il razzismo per vincere la paura dell'altro](#)

del 10 mar 2012



[Farmaci al femminile, nasce il Manifesto per la medicina di genere](#)

del 06 mar 2012



[Come prevenire l'invecchiamento cerebrale e migliorare la memoria, il decalogo per un cervello sano](#)

del 30 gen 2012



[E' vero che l'alcol rende aggressivi?](#)

del 27 dic 2011



[Il tè verde non protegge dal cancro al seno](#)

del 16 dic 2010

#### Argomenti Simili

[depressione](#), [passato](#), [rabbia](#), [salute](#)

#### Gallerie Correlate



Donne sempre felici di



Terme di Galzignano



Romantik Hotel Regina



Parc Hotel Flora

Inserisci per primo un commento a questo articolo.

L'email è richiesta ma non verrà mostrata ai visitatori.

Commenta questo articolo

[Registrati](#) per riservare il tuo nickname preferito su tutti i blog di Bloglo e per caricare il tuo avatar. Se sei già registrato, effettua il [login](#) per usare il tuo nickname.

Nome (richiesto):

Email (richiesta, non verrà mostrata ai visitatori):

URL del vostro sito (opzionale):

Volete salvare le informazioni per la prossima volta?

Sì  No

Il tuo commento:

#### ALIMENTAZIONE

[Diete](#) (144)

#### ERBORISTERIA

[Infusi e tisane](#) (214)

#### GOOD LIVING

[Centri Benessere](#) (173)

[Come vivere meglio](#) (1685)

[Cosmetici](#) (163)

[Fitness e Allenamento](#) (1138)

[Gadget](#) (102)

[Massaggi](#) (174)

[Piante e Erbe Officiali](#) (518)

#### MEDICINA

[Dipendenze](#) (29)

#### MENTE E CORPO

[Capelli](#) (56)

[Cervello](#) (68)

[Cuore](#) (131)

[Fondoschiiena](#) (17)

[Gambe](#) (58)

[Muscoli](#) (160)

[Occhi](#) (91)

[Organi Genitali](#) (108)

[Organi Interni](#) (101)

[Pelle](#) (262)

[Piedi](#) (52)

[Schiena](#) (84)

[Seno](#) (20)

[Sonno](#) (172)

#### Archivi