

El nuevo tablet de Google desde 199€\*

\*Gastos de envío no incluidos. Precio del dispositivo de 16GB.



Comprar ahora

nexus7

ABBONAMENTI ARCHIVIO PIÙ VISTI SOCIAL METEO TUTTOAFFARI LAVORO LEGALI NECROLOGIE SERVIZI

# LA STAMPA.it SALUTE

Cerca...

TORINO - CUNEO - AOSTA - ASTI - NOVARA - VCO - VERCELLI - BIELLA - ALESSANDRIA - SAVONA - IMPERIA e SANREMO

VOCI DI MILANO

ATTUALITÀ OPINIONI ECONOMIA SPORT TORINO CULTURA SPETTACOLI MOTORI DONNA CUCINA SALUTE VIAGGI EXTR@ FOTO VIDEO

HOME DONNA SCIENZA TUTTOSCIENZE AMBIENTE OUTDOOR



Consiglia 7 Tweet 5 1

## LIFESTYLE

12/12/2012 - IL LEADER LO FORMA UN ORMONE

# Sai prendere le giuste decisioni? Lo dice la tua saliva

Con un semplice test della saliva è possibile sapere se si è in grado di prendere le giuste decisioni in situazioni di stress: una condizione che fa di una persona un buon leader

Ci sono persone che sanno sempre prendere le giuste decisioni quando occorre.

Una dote fondamentale quando si tratta di risolvere, soprattutto in condizioni di stress quando altri andrebbero in confusione, e che fa di una persona un buon leader.

Ma come capire se si è predisposti a rispondere in modo positivo e fermo quando si è sotto pressione? Secondo gli scienziati dell'Università di Granada basta un semplice test della saliva che misuri i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress.



La figura del leader, quello che sa prendere le giuste decisioni anche in situazioni di stress, pare sia determinata da un ormone

A sostenere che siano dunque gli ormoni a fare di una persona un leader, o comunque in grado di prendere le giuste decisioni, sono gli esperti del Gruppo di Neuropsicologia dell'UG spagnola guidati dalla professoressa Isabel Peralta e Ana Santos, che hanno condotto uno studio in cui hanno appurato la capacità decisionale di un gruppo di 40 donne sane in una situazione di stress.

Per rendere la situazione il più reale possibile, i ricercatori hanno utilizzato una sofisticata tecnica di realtà virtuale, per poi saggiarne le risposte a livello psicologico, decisionale e fisiologico.

A tutte le partecipanti è stato prelevato un campione di saliva sia prima che dopo il test.

Le partecipanti sono state prima sottoposte al cosiddetto "Iowa gambling task", un noto test psicologico basato sul gioco d'azzardo, che si utilizza per valutare i meccanismi mentali decisionali. Dopo di che si è passati alla realtà virtuale in quello che appariva come il dover tenere un discorso in pubblico.

I ricercatori hanno valutato la risposta delle partecipanti allo stress esaminando l'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi surrene, e misurando i livelli di cortisolo nella saliva nelle diverse fasi della situazione stressante.

I risultati finali, pubblicati su *Psychoneuroendocrinology*, hanno mostrato che le persone che avevano maggiori difficoltà nel prendere decisioni nelle due situazioni erano quelle con i più bassi livelli di cortisolo nella saliva.

Lo studio suggerisce che vi è una relazione tra la capacità decisionale e i livelli di cortisolo. E come questi influiscano in particolare nelle situazioni di stress psicosociale nelle persone che hanno una carenza di questo ormone.

La leadership è quindi soltanto una questione di ormoni? A quanto pare sì - ma, nel caso, l'idea è un po' avvilente.

[l&sdp]

Foto: ©photoxpress.com/MAXFX

BERNADOTTE THERMO JUG 0,8L  
SAVE 30%  
Only until December 16th  
Find gift  
GEORG JENSEN  
ESTABLISHED 1845

## Ultimi Articoli

+ Tutti gli articoli



+ Sai prendere le giuste decisioni? Lo dice la tua saliva



+ Nuovi mestieri: il Personal Orgasmo Trainer



+ Tieni le mani a posto. Se non vuoi buscarti l'influenza



+ Punto G, orgasmo vaginale: non esistono



+ Sem pre più amici, sempre più stress



+ La donna è più attraente d'inverno

## Condividi gli articoli con i tuoi amici

Con l'app Facebook LaStampa.it puoi condividere immediatamente le notizie e gli approfondimenti che hai letto. Attiva l'app sul tuo profilo e segnala a tutti i tuoi amici le tue news preferite!  
Scopri di più su [facebook.lastampa.it/](https://www.facebook.com/lastampa.it/)

Accedi a Facebook

Annunci PPN