

Le persone coscienziose vivono più a lungo?

## 1. Introduzione

La questione si dibatte ormai da diversi anni: esiste una correlazione tra aspettativa di vita e personalità? Il carattere influenza il rischio di mortalità?

La proposta più famosa e controversa è quella delle personalità di tipo A e B ideata, nella metà degli anni ottanta, da Friedman. L'autore inserisce nel gruppo del tipo A tutte quelle persone molto tese, nervose, competitive con elevati e costanti livelli di stress, nel tipo B invece tutti coloro che sanno gestire impegni, aggressività, collera, hanno un buon autocontrollo e sono più tolleranti di fronte ai contrasti. La conclusione è che i primi avrebbero una maggior probabilità di contrarre malattie cardiovascolari, riducendo sensibilmente, rispetto ai secondi, la propria aspettativa di vita.

## 2. La parola alla statistica

Per provare a chiarire i molti dubbi ancora presenti un recente articolo dell'*American Psychological Association* ha affrontato la questione, e, numeri alla mano, ha provato a verificare quantitativamente le intuizioni che già da diverso tempo molti di noi avevano maturato.

Nello studio 'Do Conscientious Individual Live Longer? A Quantitative Review', gli autori Kern e Friedman dell'università

della California hanno utilizzato la meta-analisi, uno strumento statistico che permette di combinare i dati di più ricerche condotte su di uno stesso argomento, per generare un unico output numerico in grado di rispondere al quesito.

Dei 56 studi sul tema individuati, solo 19 sono stati gli articoli che hanno superato i criteri posti (l'essere stati pubblicati su una rivista scientifica prima del 2006; prevedere analisi quantitative dei tratti; e altri criteri "formali"). Così facendo la ricerca ha virtualmente coinvolto 6 Nazioni (Stati Uniti, Canada, Giappone, Germania, Norvegia e Svezia) e 8.942 persone.

Per evitare fraintendimenti, i ricercatori hanno ristretto il concetto di "coscienziosità", traduzione del termine anglosassone "*conscientious*", a tre specifici gruppi di caratteristiche della personalità dei soggetti presi in esame:

- 1) Responsabilità e autocontrollo
- 2) L'organizzazione, l'efficienza e la disciplina
- 3) La costanza e l'ambizione

Tutti questi tratti sono stati valutati mediante i test di personalità più diffusi e solidi al mondo, tra cui l'MMPI 2 (*Minnesota Multiphasic Personality Disorder*) e il NEO Five-factor Inventory.

Tutti gli studi mostrano una correlazione positiva o nulla tra coscienziosità e longevità: si sono riscontrati sia picchi molto elevati, come nel caso dello studio McCann (2005), in cui l'indice di correlazione risulta essere ( $r = .41$ ), sia casi di corresponsività nulla ( $r = 00$ ), come in Perrson (1998).

Le conclusioni della meta-analisi confermano l'ipotesi di partenza. Effettivamente maggiori livelli di coscienziosità correlano positivamente con la longevità ( $r = .11$  e con un intervallo di confidenza pari al 95%); non solo, alcuni tratti come essere

organizzato, disciplinato, costante, sembrano avere un legame ancor più forte.

Per i non addetti ai lavori, questo valore forse può dire poco. Il fatto che sia stato ottenuto su un campione ampio e variegato dice invece molto sulla sua importanza. Si consideri che alcuni degli effetti farmacologici più “famosi” e citati - come la capacità dell’aspirina di fluidificare il sangue riducendo il rischio di coaguli - hanno un coefficiente di correlazione che si aggira tra .01 e .04 (vedi Rosenthal & Rosnow (2008) e Rosenthal & DiMatteo (1998)). Inoltre anche gli studi condotti sul rapporto tra intelligenza e longevità hanno prodotto valori più bassi ( $r = .07$ ) (vedi Roberts et al., (2007)).

Per chi si occupa attivamente di longevismo, sembra quindi inevitabile il confronto con l’importanza della coscienziosità, che promette di essere un fattore chiave nell’equazione della Semi-Immortalità.