

# “Biologia della gentilezza”

Da **Paola Farina** - 15 Giugno 2020

“Biologia della gentilezza. Le 6 scelte quotidiane per salute, benessere e longevità” è il titolo del nuovo libro di Daniel Lumer, esperto di scienze del benessere, che ha scritto insieme alla scienziata Immacolata De Vivo. Un libro dunque che nasce dall’incontro tra una scienziata di Harvard e un esperto internazionale di meditazione: un metodo con consigli ed esercizi pratici.

Essere gentili ha un impatto diretto sui nostri geni? L’ottimismo ci fa vivere più sani e

più a lungo? La felicità aiuta i processi antinfiammatori? A queste domande rispondono

Immacolata De Vivo e Daniel Lumer mettendo a confronto scienza e coscienza in un

approccio rivoluzionario alla salute, alla longevità e alla qualità della vita.

Ascolta l’intervista a Daniel Lumer



Commenti FB

**Paola Farina**



Margherita Pogliani 🏠 · giu 6 · Tempo di lettura: 4 min



## (Ri)Cominciamo dalla gentilezza

Finisce un periodo. Se ne apre un altro.

Non mi riferisco solo a Covid e a “Black lives matter”. Parlo di riti di passaggio, di fasi che si chiudono e altre che si devono aprire.

Come la “Luna Fragola” che ieri sera è stata eclissata, così mi sembra stiamo eclissando l'importanza dei riti di passaggio, intesi non come le classiche iniziazioni tribali, ma come momenti fondamentali di crescita, per consentire lo sviluppo di una personalità più responsabile e matura.

Penso che in questo momento tutti noi avremmo bisogno di un **rito di passaggio**, non solo gli adolescenti che finiscono un ciclo di vita e scolastico. A loro voglio ispirarmi e rendere onore, perché si stanno inventando un nuovo rito di passaggio, basato sulla presenza e la gentilezza. Una presenza che deriva dalla scoperta di emozioni che manifestano in modo forte e chiaro, mentre noi spesso le tacciamo o ignoriamo.

Loro urlano di rabbia, piangono disperati per un'amicizia spezzata, si entusiasmano per una bicicletta al parco finalmente con gli amici, combattono per una partita, si assumono le responsabilità di ciò che vogliono o non vogliono.

Eppure quest'anno non potranno saltare insieme di gioia al termine degli esami, non potranno festeggiare ballando tutta la notte, non potranno abbracciarsi stretti e commossi perché non sanno cosa gli riserva il ciclo che verrà. Certo, nessuno di noi lo sa, ma loro sembrano più responsabili di noi, nel senso letterale del termine. Inventano modi tanto creativi quanto gentili per stare ugualmente vicini, affrontano i propri dolori e attraversano le paure. Come avremmo potuto fare noi in questi mesi di clausura: condizione perfetta, dove l'unico spazio da percorrere, scavare, scoprire, era dentro di noi. Affrontando dolori sepolti, paure recondite e credenze inabilitanti. Per uscirne più consapevoli, più responsabili, più empatici.

Ho avuto la fortuna di poter fare questo percorso perché la vita mi ha messo nelle condizioni di doverlo e volerlo fare. Ho scavato, ho attraversato paure, dolori, debolezze e sapete quale valore mi è emerso come imprescindibile? La gentilezza, verso me stessa, gli altri, l'ambiente.

Guardare dentro di me con gentilezza - supportata da pura gentilezza - mi sta permettendo di evolvere verso una dimensione più naturale, libera, gioiosa.

Intravedendo le lezioni a distanza ho capito quanto sia importante accogliere e trasmettere agli adolescenti la gentilezza. Gli insegnanti (a cui dedico un GRAZIE che sgorga dal cuore!) mi hanno insegnato che per crescere e crescerli dobbiamo adottare noi per primi la gentilezza. Gentilezza che diventa valore ed espressione autentica, con cui possiamo arricchire la vita, nostra e dei nostri figli. Progettare con l'intenzione che il risultato finale sia un dono, (anche) di gentilezza, mi ha aperto strade di co-creazione impensabili.

Confrontarmi con colleghi con gentilezza mi ha aiutato a consolidare le visioni e gli obiettivi.

Accarezzare un animale, innaffiare una pianta o impastare il pane con gentilezza, mi riempie di soddisfazione, tenerezza, presenza.

Sorridere con gentilezza, anche solo con il cuore, nascosta dietro una mascherina, mi sostiene



nell'impegno di diffondere gentilezza.

La gentilezza è un dono, ma – e lo trovo straordinario – ha anche una corrispondenza biologica nel nostro cervello, come l'ottimismo, il perdono, la gratitudine e la felicità.

I saperi delle tradizioni millenarie, infatti, hanno trovato evidenze scientifiche nel nuovissimo libro [Biologia della gentilezza](#), di [Immacolata De Vivo](#) e [Daniel Lumera](#) che mettono a confronto scienza e coscienza in un approccio rivoluzionario per la salute, la longevità e la qualità della vita.

La professoressa De Vivo, epidemiologa della Harvard Medical School, tra i massimi esperti mondiali di genetica, e Lumera, autore di riferimento internazionale nelle scienze del benessere, sono riusciti attraverso i loro studi a **mettere in relazione il mondo interiore con la genetica del nostro corpo**.

Questo significa scientificamente che essere

gentili ha un impatto diretto sui nostri geni, l'ottimismo ci fa vivere più sani e più a lungo e la felicità aiuta i processi antinfiammatori.

Una rivoluzione di scienza e coscienza che cooperano per una consapevolezza evolutiva.

Una rivoluzione che promuovo e condivido di cuore perché sento che si manifesta nel momento giusto: l'inizio di un nuovo ciclo in cui dobbiamo distogliere lo sguardo dall'aver per dirigerlo verso l'essere. Con gentilezza, come magistralmente ci insegnano Daniel Lumera e Immacolata De Vivo.

*“La gentilezza è un sorriso. Lasciamola libera di abitare parole, gesti, sguardi, carezze e persino silenzi. Se un giorno ti svegliassi e chiedessi a tutte le persone che conosci: «Cos'è la gentilezza?» e poi prendessi tutte quelle risposte, tutto quel sentire, tutto quell'amore e lo unissi attraverso le parole... cosa accadrebbe? Scopriresti che la gentilezza è ovunque. Fuori e dentro. Aspetta solo di essere riconosciuta. Scoperta e celebrata. La puoi trovare in chi ti risponde col sorriso negli occhi e nella voce; in chi non ti fa sentire inadeguato se chiedi ancora e ancora perché non hai capito; la gentilezza abita nei gesti offerti spontaneamente e non richiesti, non dovuti, di chi ti aiuta a portare un pacco, di chi si toglie qualcosa per rispondere al tuo bisogno, di chi, quando hai freddo, ti copre, di chi ti dona il suo posto per poterti sedere.*

*Un disegno regalato da un bimbo, l'omaggio di un fiore.*

*Il cielo gentile nel tardo pomeriggio con tante nuvole bianche, il rosa pastello.*

*La gentilezza che si fa sorriso della luce del cuore. Perché il nostro cuore, ad ascoltarlo bene, sorride. E quel sorriso può lasciarlo nei gesti, nelle parole. Una parola col sorriso del cuore. Gentilezza ovunque”.*

*(Tratto da [Biologia della gentilezza](#))*

f   t   in   ↻

75 visualizzazioni   1 commento

2 ❤️



EHI, SONO SEMPRE IO,  
NON GETTARMI  
NEL CESTINO!

Che sia una copia cartacea  
o digitale, WhereIsNow™ rende  
autoaggiornabili i tuoi documenti.  
Scopri di più su whereisnow.com

ECO-SOSTENIBILE  
Riduci la carta usando documenti digitali

COVID-19 READY  
Nessun contatto con supporti fisici

UNIVERSALE  
Documenti visibili da qualsiasi dispositivo

[Home](#) / [Rubriche](#) / [In Sardegna](#)**IN SARDEGNA**

04 giu 2020

## ANDARE OLTRE IL CORONAVIRUS CON GENTILEZZA, NON CON RABBIA E RANCORE

Ecco l'iniziativa di Daniel Lumera. Anche in Sardegna la Rete ha promosso una serie di azioni a favore della sanità, dell'educazione e dell'ambiente, finalizzate a promuovere una svolta positiva negli stili di vita e nei comportamenti

Di: [Redazione Sardegna Live](#)24  
Shares

Andare oltre il coronavirus, reagire, ricominciare: ma come? Con gentilezza, non con rabbia e rancore. La Rete della Gentilezza ha raccolto in Italia più di 200 mila adesioni, con incontri, dialoghi - naturalmente sul web - e con iniziative che si sono sviluppate nei mesi in cui il Covid 19 ha costretto

tutti a una forzata permanenza in casa. Anche in Sardegna la Rete ha promosso una serie di azioni a favore della sanità, dell'educazione e dell'ambiente, finalizzate a promuovere una svolta positiva negli stili di vita e nei comportamenti: «atti di Gentilezza Sospesa». Ideatore e animatore del movimento è Daniel Lumera (pseudonimo letterario di Giovanni Andrea Pinna), sassarese, docente e formatore internazionale, scrittore, autore di bestseller sulle nuove frontiere della salute e del benessere.

La prima azione è il «Libro sospeso», che riprende e integra analoghe iniziative (la spesa e il caffè sospesi) scaturite nei giorni del lockdown sotto forma di aiuti materiali e psicologici a chi si è trovato in difficoltà. Lo si può fare donando, a chi desidera e gradisce leggere e approfondire, una copia del libro che analizza e sviluppa i temi che la Rete ha diffuso le scorse settimane e che ha un titolo significativo, «Biologia della gentilezza».

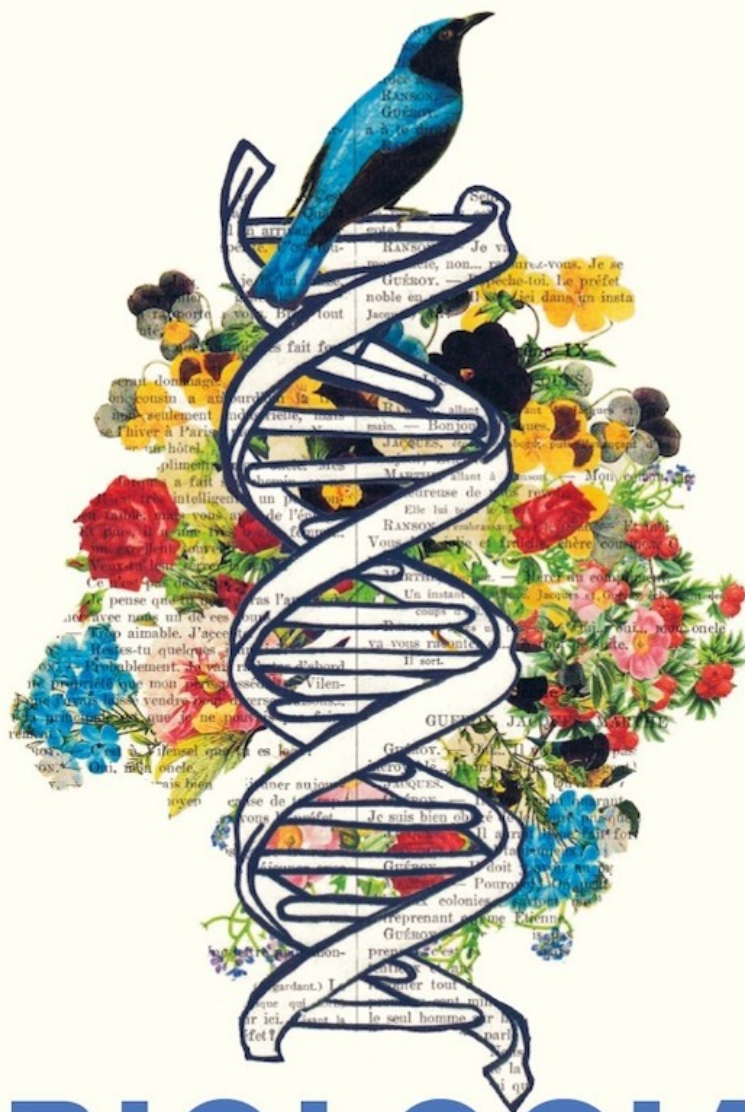
Scritto da Daniel Lumera e Immacolata de Vivo (scienziata d'origine italiana, epidemiologa, docente della Harvard Medical School, fra i massimi esperti al mondo di genetica dei tumori), il volume viene pubblicato in questi giorni da Mondadori editore. Si può partecipare al «Libro sospeso» recandosi in una delle decine di librerie Gentili che in Sardegna, promosse dall'Associazione Arcu de Chelu in collaborazione con Scirarindi, hanno aderito all'iniziativa "Sardegna isola gentile". Librerie del network Mondadori e le principali altre, fra le quali segnaliamo a Cagliari Bookstore Mondadori Via Farina, Miele Amaro Via Manno 88, Giunti al Punto Via Garibaldi, a Sassari Koiné Via Roma e Le messaggerie P.zza Castello, a Nuoro Libreria Novecento Via Manzoni 26/b, ad Alghero Bookstore Mondadori Il Labirinto Via Carlo Alberto 119, a Stintino e Castelsardo Mondadori Bookstore, Oristano Mondadori Bookstore P.zza Manno 19, ad Olbia Ubik Viale Aldo Moro 97.«Biologia della gentilezza» può essere donato a enti, associazioni, biblioteche, fondazioni, comunità, carceri o anche a singole persone.

A Cagliari queste le Associazioni Gentili promotrici dell'iniziativa alle quali puoi donare il libro: "Mai più sole con il tumore ovarico", Associazione Passu Passu, Comunità La collina Serdiana. La gentilezza come valore sociale che crea senso di appartenenza senza alcun bisogno di ricorrere ad una comunicazione verbale violenta, di creare esasperata competizione o di alimentare inimicizie e tensioni.

La Rete della Gentilezza ha già ricevuto adesioni importanti nella Penisola: Bari è la prima "città gentile" d'Italia, il Comune ha sostenuto attività ed eventi di associazioni e organizzazioni di volontariato sociale, volte a favorire la diffusione della gentilezza come valore sociale che crea senso di appartenenza senza alcun bisogno di ricorrere ad una comunicazione verbale violenta, di creare competizione o di farsi dei nemici.

**IMMACULATA  
DE VIVO**

**DANIEL  
LUMERA**



# BIOLOGIA

della

# GENTILEZZA

*Le 6 scelte quotidiane*  
per **SALUTE,**  
**BENESSERE e LONGEVITÀ**

**MONDADORI**

Libri e pubblicazioni di Daniel Lumerà.

“Ventun giorni per rinascere”, scritto con il medico ed epidemiologo Franco Berrino, per mesi è stato nelle prime posizioni nella classifica dei bestsellers e ha venduto più di 100 mila copie.

- Lumerà, D., **Berrino**, F., "La Via della Leggerezza", **Mondadori**, 2019.
- Lumerà, D., **Berrino**, F., Mariani D., "Ventuno giorni per rinascere", **Mondadori**, 2018.
- Lumerà, D. 2017 “L’arte di far Succedere le cose”, Roi Edizioni
- Lumerà, D. 2016 “La cura del perdono – Una nuova via alla Felicità”, **Mondadori**, 2017.
- Lumerà, D. 2016 “Les sept étapes du pardon: la science du bonheur”, Macro France, Francia,
- Lumerà, D., 2016, “Forgiveness and consciousness”, WWII? Management of death between new social emergencies and their solutions”, Università di Padova
- “Formazione Life design per la prevenzione del rischio psicosociale: dagli aspetti etici all’intervento” – Nuove strategie per gli interventi di prevenzione dello stress da lavoro – Istituto Superiore di Sanità – Rapporti ISTISAN 16/21 – Roma
- Forgiveness & Stress Management: Nuovi metodi formativi per la gestione dello stress e il miglioramento della qualità della vita – Nuove strategie per gli interventi di prevenzione dello stress da lavoro – Istituto Superiore di Sanità – Rapporti ISTISAN 16/21 – Roma
- Lumerà, D., Gilberte, E., 2015, Forgiveness in Management, ESADE World Congress in Creativity and spirituality in management, Barcelona.
- Lumerà, D., Escrigas, C., Gilberte, E., Armengol, M. 2015 “New Vision, New Leaders”, ESADE World Congress in Creativity and spirituality in management, Barcelona.
- Lumerà, D., 2014 “Personal transformation and consciousness revolution, Conscious life design in the holistic-biocentric evolutive model”, Global University Network for Innovation (GUNi) **UNESCO**, Higher Education in the World Report: Knowledge, Engagement and Higher Education: Contributing to Social Change. Published by Palgrave MacMillan
- Lumerà, D., 2014, Los 7 Pasos del Perdón, Ediciones Obelisco, Barcelona (Spagna)
- Lumerà, D., 2013 “I 7 Passi del Perdono©: un rivoluzionario metodo per guarire e realizzarsi”, Edizioni Macro.
- Lumerà, D., 2013, Attivazione Bio-Energetica, Anima Edizioni, Milano
- Lumerà, D., 2011 “Benessere lavorativo e stress”, Edes
- Lumerà, D., 2010 “Meditazione e benessere – Rilasciare lo stress e le tensioni per una nuova consapevolezza”, Edes.

- Lumera, D., 2009 “Il codice della luce”, Anima Edizioni, Milano
- Lumera, D., 2008, ElCodigo de la Luz, Obelisco Ediciones, Barcelona







## Biologia della gentilezza (2020)

**T**ra i libri nuovi di questo periodo mi ha intrippato molto anche **Biologia della Gentilezza**, di **Daniel Lumera** e **Immacolata De Vivo**. Un libro che potrebbe diventare rivoluzionario per il modo in cui mostra, con i risultati delle ultime ricerche scientifiche, i legami tra valori come appunto la gentilezza e la nostra biologia.

Partendo dal fatto che “Oggi la scienza è in grado di dare una corrispondenza

**biologica esatta all'ottimismo, alla gentilezza, al perdono, alla gratitudine e alla felicità, mostrando quanto questi valori siano fondamentali per vivere a lungo, sani e felici."**

Parlano di come funzionano alcuni valori che sono spesso stati ignorati perchè sembravano poco importanti, come la **gentilezza**, **l'ottimismo**, il **perdono**, la **gratitudine** o la **felicità**, e di come questi modificano la nostra **biologia**, il nostro **DNA**.

E poi di una serie di strumenti, come possono essere le **relazioni**, **l'alimentazione**, la **meditazione**, la **musica**, o la **natura**. Sempre con i loro effetti sulla nostra **vita** (biologicamente parlando), sul nostro corpo, con riferimento agli ultimi studi scientifici.

Creano un ponte che unisce i saperi delle antiche tradizioni millenarie con le evidenze scientifiche moderne, mostrando **una nuova frontiera per la salute e il benessere**, per comprendere appieno: **il potere della mente sui geni**, i segreti della longevità, i **processi antinfiammatori e antinvecchiamento** ottenuti tramite la meditazione, la relazione tra alimentazione e cancro, l'impatto di natura e musica sulla salute e sull'umore e, per finire,

l'importanza di saper creare relazioni felici per la salute e la qualità della vita.

Se vi ho incuriosito c'è anche un **webinar** gratuito, e molto carino, di presentazione sul sito del **giardino dei libri**.

0 Comments

Vecchie convinzioni non ti portano a nuovo formaggio

Spencer Johnson

*Chi ha spostato il mio formaggio*



[Home](#) » [sardegna](#) » Sardegna, arriva la "gentilezza sospesa": donare un libro (come la spesa e il caffè) per andare oltre il Covid

## Sardegna, arriva la "gentilezza sospesa": donare un libro (come la spesa e il caffè) per andare oltre il Covid

Di [Redazione Cagliari Online](#) - 3 Giugno 2020 - **SARDEGNA**

Ideatore e animatore del movimento è Daniel Lumera (pseudonimo letterario di Giovanni Andrea Pinna), sassarese, docente e formatore internazionale, scrittore, autore di bestseller sulle nuove frontiere della salute e del benessere

Condividi su

[Facebook](#) [Twitter](#) [Google+](#) [LinkedIn](#) [Invia per email](#)

 [Condividi 246](#)



Andare oltre il coronavirus, reagire, ricominciare: ma come? Con gentilezza, non con rabbia e rancore. La Rete della Gentilezza ha raccolto in Italia più di 200 mila adesioni, con incontri, dialoghi – naturalmente sul web – e con iniziative che si sono sviluppate nei mesi in cui il Covid 19 ha costretto tutti a una forzata permanenza in casa. Anche in Sardegna la Rete ha promosso una serie di azioni a favore della sanità, dell'educazione e dell'ambiente, finalizzate a promuovere una svolta positiva negli stili di vita e nei comportamenti: «atti di Gentilezza Sospesa». Ideatore e animatore del movimento è Daniel Lumera (pseudonimo letterario di Giovanni Andrea Pinna), sassarese, docente e formatore internazionale, scrittore, autore di bestseller sulle nuove frontiere della salute e del benessere.

La prima azione è il «Libro sospeso», che riprende e integra analoghe iniziative (la spesa e il caffè sospesi) scaturite nei giorni del lockdown sotto forma di aiuti materiali e psicologici a chi si è trovato in difficoltà. Lo si può fare donando, a chi desidera e gradisce leggere e approfondire, una copia del libro che analizza e sviluppa i temi che la Rete ha diffuso le scorse settimane e che ha un titolo significativo, «Biologia della gentilezza».

Scritto da Daniel Lumera e Immacolata de Vivo (scienziata d'origine italiana, epidemiologa, docente della Harvard Medical School, fra i massimi esperti al mondo di genetica dei tumori), il volume viene pubblicato in questi giorni da Mondadori editore. Si può partecipare al «Libro sospeso» recandosi in una delle decine di librerie Gentili che in Sardegna, promosse dall'Associazione Arcu de Chelu in collaborazione con Scirarindi, hanno aderito all'iniziativa "Sardegna isola gentile". Librerie del network Mondadori e le principali altre, fra le quali segnaliamo a Cagliari Bookstore Mondadori Via Farina, Miele Amaro Via Manno 88, Giunti al Punto Via Garibaldi, a Sassari Koiné Via Roma e Le messaggerie P.zza Castello, a Nuoro Libreria Novecento Via Manzoni 26/b, ad Alghero Bookstore Mondadori Il Labirinto Via Carlo Alberto 119, a Stintino e Castelsardo Mondadori Bookstore, Oristano Mondadori Bookstore P.zza Manno 19, ad Olbia Ubik Viale Aldo Moro 97. «Biologia della gentilezza» può essere donato a enti, associazioni, biblioteche, fondazioni, comunità, carceri o anche a singole persone.

A Cagliari queste le Associazioni Gentili promotrici dell'iniziativa alle quali puoi donare il libro: "Mai più sole con il tumore ovarico", Associazione Passu Passu, Comunità La collina Serdiana. La gentilezza come valore sociale che crea senso di appartenenza senza alcun bisogno di ricorrere ad una comunicazione verbale violenta, di creare esasperata

competizione o di alimentare inimicizie e tensioni.

La Rete della Gentilezza ha già ricevuto adesioni importanti nella Penisola: Bari è la prima "città gentile" d'Italia, il Comune ha sostenuto attività ed eventi di associazioni e organizzazioni di volontariato sociale, volte a favorire la diffusione della gentilezza come valore sociale che crea senso di appartenenza senza alcun bisogno di ricorrere ad una comunicazione verbale violenta, di creare competizione o di farsi dei nemici.

---

**Condividi su**

[Facebook](#) [Twitter](#) [Google+](#) [LinkedIn](#) [Invia per email](#)

[Condividi](#) 246

---

**In questo articolo:**

[gentilezza](#) [sospesa](#)

---

 **INFO NEWS 380 747 6085**



# IL POSTO DELLE PAROLE

— ASCOLTARE FA PENSARE —

Livio Partiti / 6 Giugno 2020 / Libri

## Daniel Lumera *“Biologia della gentilezza”*

“Biologia della gentilezza” di Immacolata de Vivo e Daniel Lumera, Mondadori Editore

**David Lumera**

**Immacolata De Vivo**

**“Biologia della gentilezza”**

**Le 6 scelte quotidiane per salute, benessere e longevità**

**Mondadori Editore**

[librimondadori.it](http://librimondadori.it)

Essere gentili ha un impatto diretto sui nostri geni? L'ottimismo ci fa vivere più sani e più a lungo? La felicità aiuta i processi antinfiammatori? A queste domande rispondono Immacolata De Vivo e Daniel Lumera mettendo a confronto scienza e coscienza in un approccio rivoluzionario alla salute, alla longevità e alla qualità della vita. La professoressa De Vivo, epidemiologa della Harvard Medical School, tra i massimi esperti mondiali di genetica del cancro, e Lumera, autore bestseller e riferimento internazionale nelle scienze del benessere, attraverso i loro studi sono riusciti a mettere in relazione il mondo interiore e la genetica del nostro corpo. La

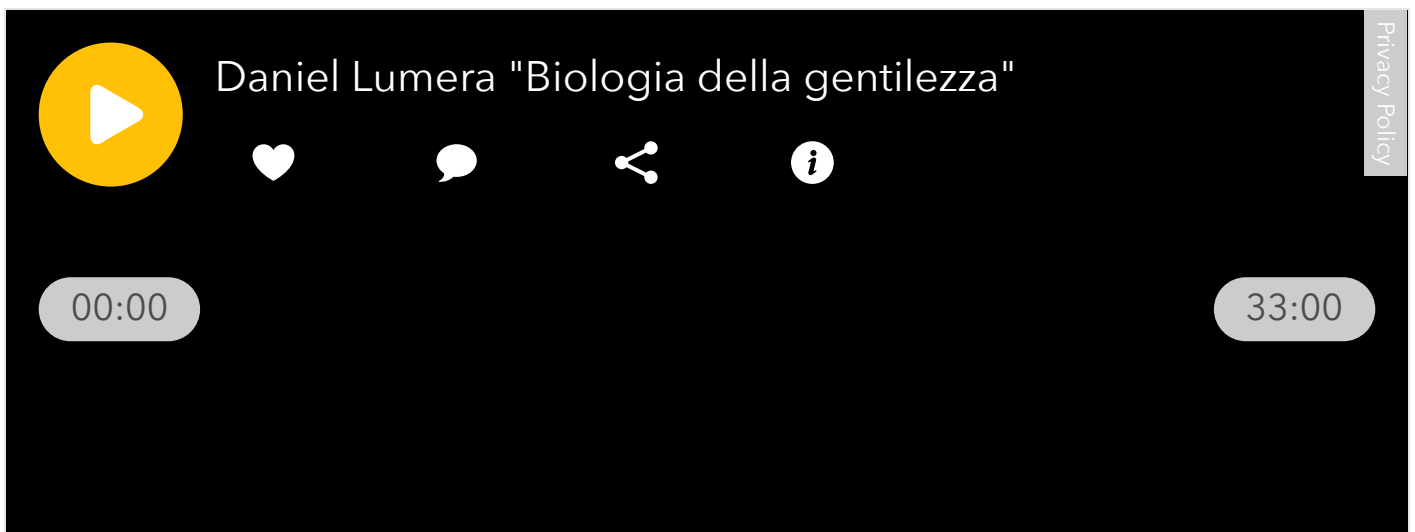


Privacy - Termini

questo incontro eccezionale nasce *Biologia della gentilezza*.

Conoscenze, anni di ricerca scientifica e spirituale si uniscono per offrire a ogni lettore una nuova via al benessere, per vivere a lungo e felici. Attraverso una chiara e suggestiva spiegazione delle basi scientifiche, De Vivo e Lumera forniscono una serie di esercizi pratici individuando 5 valori fondamentali, tra cui la gentilezza, e 6 strumenti imprescindibili per avere un impatto positivo, grazie a specifici comportamenti, sul nostro corpo.

De Vivo e Lumera ci accompagnano in un viaggio per comprendere a pieno il potere della mente sui geni, i segreti della longevità, i processi antinfiammatori e antinvecchiamento ottenuti tramite la meditazione, la relazione tra alimentazione e cancro, l'impatto di natura e musica sulla salute e sull'umore, l'importanza di saper creare relazioni felici per la salute e la qualità della vita. Un ponte che unisce i saperi delle antiche tradizioni millenarie con le evidenze scientifiche moderne, mostrando una nuova frontiera per la salute e il benessere.



Daniel Lumera è esperto di scienze del benessere e della qualità della vita e riferimento internazionale nella pratica della meditazione che ha studiato e approfondito con Anthony Elenjimitam, discepolo diretto di Gandhi. È autore bestseller di *La*

cura del perdono. Una nuova via alla felicità (Mondadori, 2016) e coautore di Ventuno giorni per rinascere (Mondadori, 2018) e La via della leggerezza (Mondadori, 2019). È ideatore del metodo My Life Design®: il disegno consapevole della propria vita personale, professionale, sociale, una metodologia applicata a livello internazionale in aziende pubbliche e private, al sistema scolastico, penitenziario e sanitario. È inoltre fondatore della Giornata Internazionale del Perdono che per due anni consecutivi ha ricevuto la Medaglia del presidente della Repubblica italiana.

Immacolata De Vivo è una scienziata di origini italiane, docente di Medicina alla Harvard Medical School e professoressa di Epidemiologia alla Harvard School of Public Health. È una delle massime esperte mondiali nel settore dell'epidemiologia molecolare e della genetica del cancro. Inoltre è esponente di spicco nello studio dei telomeri: l'orologio biologico del nostro organismo. I suoi studi, pubblicati dalle più prestigiose riviste scientifiche, sono stati citati da varie testate internazionali tra cui "The New York Times", "Forbes" e la CNN.

## IL POSTO DELLE PAROLE

**ascoltare fa pensare**

[ilpostodelleparole.it](http://ilpostodelleparole.it)

---

**Condividi:**



---

**Correlati**



Ettore Bologna

"Invecchiamento di  
successo"

4 Novembre 2017

In "Ettore Bologna"

ANTONIO DANIELI

23 Marzo 2014

In "Archivio"

Nicla Vassallo

10 Ottobre 2015

In "Archivio"

Postato Libri con i tag Alimentazione, allenamneti, Ambiente, Amore., benessere, biologia della gentilezza, cervello, Daniel Lumera, dieta mediterranea, esperienza del perdono, Felicità, gratitudine, Immacolata De Vivo, innamoramento, longevità, malattie, manas trayati, Medicina, mente, Mondadori., Morte, Musica, Natura, obesità, ottimismo, Perdono, pessimismo, potere della mente, qualità delle relazioni, ricerca della felicità, Salute, scienza del perdono, scienza della felicità, scienza della meditazione, scienza della musica, scienza delle relazioni, Sport, stress, telomeri, Valori. Aggiungi ai segnalibri questa pagina.

---

i

Non ci sono commenti [Aggiungi il tuo](#)

+

Lascia un commento

Devi essere [connesso](#) per inviare un commento.

---

Cerca



## Ultime notizie

Indagine sull'interazione online in lingua straniera

[Home](#) / [Articoli](#) / [Incontri e workshop](#) / [Dialogo sulla gentilezza, un approccio rivoluzionario](#)



# Dialogo sulla gentilezza, un approccio rivoluzionario

[Naika](#) [27 Maggio 2020](#) [Incontri e workshop](#) [Commenti disabilitati](#) [Dialogo sulla gentilezza, un approccio rivoluzionario](#)

## Essere gentili ha un impatto diretto sulla nostra salute? Venerdì 29 Maggio gli esperti offriranno tanti consigli ed esercizi pratici

Un nuovo senso di identità basato su valori universali, un approccio rivoluzionario alla salute, alla longevità e alla qualità della Vita, e tanti consigli ed esercizi pratici, in attesa dell'uscita del libro "Biologia della Gentilezza". Essere gentili ha un impatto diretto sui nostri geni? L'ottimismo ci fa vivere più sani e più a lungo? La felicità aiuta i processi antinfiammatori? A queste domande risponderanno la professoressa **Immacolata De Vivo**, epidemiologa della Harvard Medical School tra i massimi esperti mondiali di genetica del cancro e **Daniel Lumera**, autore bestseller e riferimento internazionale nelle scienze del benessere. Durante il live intervverrà **Emiliano Toso**



ANTEPRIMA SARDEGNA

Sardegna Isola Gentile: Anteprima Online

# BIOLOGIA DELLA GENTILEZZA

**DANIEL LUMERA, IMMACULATA DE VIVO** con  
la partecipazione di **EMILIANO TOSO**

**29 Maggio 2020 ore 20:45**

MyLifeDesign Academy    ARCU di CHELU ASD Culture

## La gentilezza per sostenere la ripartenza post-covid

Nello spirito della gentilezza e della sostenibilità territoriale, è nato spontaneamente un movimento collettivo. Trova origine dai valori espressi nel libro **“Biologia della Gentilezza”**, e ha preso le forme più diverse all’insegna dell’altruismo e del bene diffuso.

Come funziona? E’ semplice, basta compiere un piccolo atto di bontà senza aspettarsi nulla in cambio. Così si mantiene vivo l’effetto a catena a sostegno della ripartenza, delle realtà locali, delle persone più in difficoltà.

### ▫ Le attività proposte

Semina felicità e raccogli un sorriso. Scegli di donare una copia del libro **“Biologia della Gentilezza”** come **“atto di gentilezza sospesa”**. Così facendo, aderirai al **movimento nazionale di Gentilezza**. Puoi preordinare la tua copia in una delle librerie amiche del tuo territorio e ordinarne una seconda per donarla a chi desideri o da lasciare in libreria.

Come ringraziamento per il tuo Atto di Gentilezza Sospesa, riceverai l’esclusiva traccia audio **“Parole di Gentilezza”** creata da **Daniel Lumera** sulle note di **Emiliano Toso**.

Per **ricevere il tuo dono**, è sufficiente compilare il form che trovi qui: [bit.ly/3damTve](https://bit.ly/3damTve)



Get Widget

## La gentilezza salverà il mondo

Ernesto Albanello 5 Giugno 2020

LA CANTINA DELLE IDEE

### LA CANTINA DELLE IDEE



### di Ernesto Albanello

Sta facendo la sua apparizione nelle librerie un volume che ha un titolo che è tutto un programma: **“La biologia delle gentilezza”** ed è il frutto dell’incontro tra una scienziata di Harvard, **Immacolata De Vivo** e di un esperto internazionale di meditazione, **Daniel Lumera**.

Un libro forse destinato a non far discutere, in un tempo in cui imperversa il machismo e la aggressività e l’arroganza la fanno da padrone, se non fosse per un “tornaconto” di cui i “gentili” trarrebbero vantaggio.

La Professoressa De Vivo ci spiega infatti che alla estremità dei cromosomi presenti nel DNA di ciascuno di noi, ci sono i telomeri che, man mano che invecchiamo, andranno progressivamente riducendosi.

L’accorciamento dei telomeri non sarebbe dovuto solo ad un processo naturale, ma anche al nostro stile di vita ed un comportamento altruistico, empatico, ottimistico, gentile.

Ho riflettuto su queste parole, ma sono rimasto letteralmente “rapito” da un webinar cui ho partecipato, in cui gli autori esprimevano, con pacatezza nei toni e con dolcezza nel loro argomentare, quanto beneficio si può trarre dalla gentilezza ed allora mi sono detto: **ma il motto**

#### LE ULTIME NOTIZIE

Calcio, a testa altissima (0-0) il Teramo esce dai play-off: sorride il Catanzaro

Proteggi il tuo amico a 4 zampe dal caldo: i consigli della Lega del Cane

Teramo, Verticelli (Italia Viva): che fine ha fatto la consulta per le pari opportunità?

Nomine Ruzzo, D’Alberto replica: nessuna sconfitta ma ora sono chiare le motivazioni delle dimissioni del Cda

Elezione Cda Ruzzo Reti, collegio arbitrale dà ragione ad Ente e sconfitta Sindaco D’Alberto

Calcio, Teramo: il pensiero dei Sedici Gradoni

FOTO | Due auto finite fuori strada a Crognaleto e a Controguerra: mezzi recuperati dai Vigili del Fuoco

#### Tag Cloud

#culturambiente (42)

Altro (595)

Ambiente (1300)

Attualità (35)

Basket (472)

Calcio (1051)

Comunica... Azione (22)

Cronaca (18533)

## dell'Abruzzo non è quello di essere "forte e...gentile"?

Certe prerogative che connotano un popolo allora vanno riattualizzate proprio nei momenti più critici, perché ad essere gentili quando "il vento è in poppa" risulta abbastanza facile, ma non altrettanto quando la situazione volge al peggio, come è in questo periodo che stiamo attraversando.

Mi sono girato intorno per scovare "gesti gentili" compiuti da operatori economici e mi sono imbattuto in un bar a Teramo che il caffè, anziché farlo pagare € 1,00 lo ha ridotto a € 0,80.

Uno è portato a domandarsi : certo si tratta di una iniziativa sorprendente, tenuto conto che i bar hanno dovuto tenere per mesi le serrande abbassate.

Probabilmente il titolare avrà fatto il ragionamento che tutti si trovano in ristrettezze e con limitazioni di introiti ed allora, forse, qualcuno disposto a dare "il buon esempio" avrebbe potuto avviare un "contagio virtuoso", venendo incontro all'altro.

Un plauso allora ad Enzo Delle Monache, che ha lanciato questa iniziativa "gentile" promossa dall'Eni caffè che, tra l'altro, in quanto è ubicato all'ingresso della città, dà a chi arriva, un segnale incoraggiante!

Delle Monache ha voluto impreziosire questa sua scelta imprenditoriale con le seguenti considerazioni: " Quanto sarebbe bello se il fornitore del Gas o della Luce mi informasse che è intenzionato ad aiutarmi abbassando il prezzo del prodotto, valutando che questo momento è di crisi per tutti....purtroppo non ci si compenetra nelle persone e non si riflette abbastanza che acqua, assicurazioni, fidejussioni, luce, gas costituiscono, oggi, dei costi insostenibili."

Enzo Delle Monache, è bene ricordarlo, è anche uno scrittore di racconti ed allora si è voluto esprimere con riflessioni che evidenziano questa sua peculiarità.

Ha quindi soggiunto:

"In fondo la vita è un viaggio ed i clienti, i fornitori, i politici, le forze dell'ordine sono tutti compagni di viaggio. Lo scopo del viaggio è il viaggio stesso e rispettare, condividere, amare i propri compagni di viaggio è il modo più poetico e sano di intendere la vita....da lì è scaturita in me l'idea di ridurre il prezzo del caffè!"

Bè, che dire? Forse la gentilezza impiegherà più tempo nell'attecchire, ma è capace di lanciare dei segnali formidabili, un po' come una foresta che cresce silenziosamente ma ci induce a vedere il futuro con gli occhi della speranza!

Ernesto Albanello

Condividi:



**Read Previous**

[Campi, pagamento IMU posticipato al 30 settembre](#)

**Read Next**

[Silvi, convocazione consiglio comunale su Imu: opposizione strumentale e inopportuna](#)

Economia (907)

Editoriali (82)

Eventi (3744)

Eventi importanti (402)

Il Tempo di Casalena (376)

Il ventre dell'Architetto (43)

Il Vittoriano (4)

In evidenza (4070)

In primo piano (2992)

La cantina delle Idee (69)

La vedo così... (8)

Oddije oddije... (18)

Politica (5545)

Pubbliredazionale (4)

Rubriche (163)

Sport (2122)



AGIRE ETICO, IN PRIMO PIANO, INTERVISTE

## Intervista esclusiva a Daniel Lumera in occasione dell'uscita del suo libro "Biologia della Gentilezza"

4 weeks ago / 1 min di lettura



In occasione dell'uscita ufficiale del libro *Biologia della Gentilezza* abbiamo intervistato **Daniel Lumera** che ci ha presentato il suo libro, da cui nasce il movimento internazionale sulla gentilezza. Daniel ci racconta di una trasformazione collettiva che sta rivoluzionando la vita di migliaia di persone in tutto il mondo grazie al ponte tra scienza e coscienza che trasforma il concetto di evoluzione, ambiente, salute, benessere e longevità ai tempi del Covid ed oltre.

La professoressa **Immacolata De Vivo**, epidemiologa della Harvard Medical School, tra i massimi esperti mondiali di genetica del cancro, e **Daniel Lumera**, autore di riferimento internazionale nelle scienze del benessere, attraverso i loro studi sono riusciti a mettere in relazione il mondo interiore e la genetica del nostro corpo. Attraverso 5 valori: la gentilezza, l'ottimismo, la felicità, il perdono e la gratitudine gli autori hanno dato una corrispondenza biologica per dimostrare che esiste una biologia di valori e che questi valori sono importantissimi nel processo di salute di longevità di benessere di qualità della vita di ogni individuo.

**Davide Monguzzi**

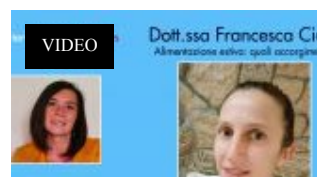
### PRECEDENTI

Morena "Shree Sundari" Firpo e Sergio Muniz: quarantena vissuta tra yoga, meditazione e coltivazione dell'orto

### SUCCESSIVI

Rosita Celentano, ci racconta la sua esperienza con il lockdown e la sua visione etica nel rispetto di tutte le forme di vita

### Potrebbero interessarti



**CIBO CONSAPEVOLE, IN PRIMO PIANO, INTERVISTE**  
**Alimentazione estiva: quali accorgimenti?**



**ECONOMIA ETICA, IN PRIMO PIANO**  
**Divario di genere: Il conto alla rovescia è iniziato da**

DONNA

MODA BELLEZZA TV FAMIGLIE REALI OROSCOPO

HOME • SPETTACOLO E CULTURA

FOCUS ON:

- LA GENTILEZZA CI FA VIVERE PIÙ A LUNGO E MEGLIO...
- 1 **Vacanze 2020**
  - 2 **L'oroscopo del giorno**
  - 3 **Black Lives Matter**
  - 4 **Moda Primavera 2020**
  - 5 **Podcast Royal Family**
  - 6 **Speciale Spose 2020**
  - 7 **Progetto 99 e Lode**
  - 8 **Mindfulness e meditazione, le pratiche per il benessere quotidiano**

13 GIUGNO • LIBRI, SALUTE E  
2020 PSICOLOGIA

## La gentilezza ci fa vivere più a lungo e meglio, lo dice la scienza

La teoria darwiniana è stata ribaltata: a sopravvivere non sarà il più forte e competitivo, ma empatico e vicino al prossimo. Lo sostengono un sociobiologo, Daniel Lumera, e un'epidemiologa, Immacolata De Vivo, nel libro *Biologia della gentilezza*, che è già il manifesto di una rivoluzione

di SUSANNA LAVAZZA

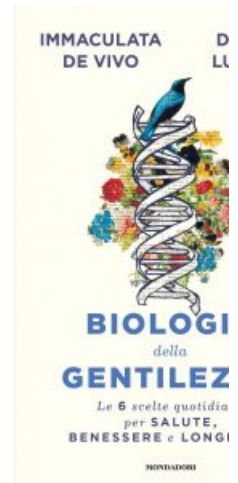


Quando Charles Darwin scrisse la teoria dell'evoluzione, nel 1859, rivelò che tutti gli organismi, compreso l'uomo, originano da forme di vita più antiche. Ogni specie discende da altre: tutti gli esseri viventi hanno un antenato comune. L'evoluzione è avvenuta per adattamento all'habitat. Ma le critiche agli scritti di Darwin nel mondo scientifico fu

che un filosofo come Herbert Spencer vi aggiunse il concetto di “sopravvivenza del più forte”. Da allora ci immaginiamo i per la vita secondo la modalità tribale, patriarcale. Tutto sbagliato. Ce lo dice un libro, *Biologia della gentilezza*, scritto da **Lumera e Immacolata De Vivo** e appena pubblicato da Mondadori. Uno studioso di sociobiologia e maestro di meditazioni un'epidemiologa che si è formata nelle università americane (dove l'elisir di lunga vita è il chiodo fisso di molte ricerche).

## Sopravvive... il più gentile

Ebbene, vive meglio e più a lungo chi evita i conflitti, è premuroso con gli altri, aiuta e condivide. «Non si tratta di una questione morale, sociale, etica o religiosa» spiega Lumera. «La scienza oggi dimostra che esiste un corrispettivo biologico alla gentilezza e all'empatia. Questo libro ribalta l'errata interpretazione del pensiero di Darwin. Si evolve il più adatto, ma non nei termini di forza fisica. È finita l'era dell'ego competitivo. Abbiamo bisogno di una rivoluzione delle coscienze. Una rivoluzione gentile, di carattere femminile, che riguarda anche gli uomini».



## Gli studi sul Dna lo confermano

La conferma viene dai telomeri. Strutture di Dna alle estremità dei cromosomi che si accorciano man mano che diminuisce salute e l'aspettativa di vita. La professoressa De Vivo, salernitana, diventata un'autorità ad Harvard, sintetizza sei anni di microscopio su che **cosa favorisce o meno la longevità** e l'assenza di malattie. «Le cardiopatie, il diabete, il cancro, i dolori cronici in genere originano da una combinazione tra geni e ambiente. In tutto il mondo, non solo in Italia, si sta perdendo gentilezza. Lo stress psicosociale, dovuto a traumi di vario genere, dalla mancanza di lavoro agli abusi, ha un effetto sul Dna che si misura con i telomeri e, a lungo andare, conduce a patologie gravi secondo un processo biologico che ci è sempre chiaro. La rabbia, la sofferenza si controbilanciano con la consapevolezza dei meccanismi e **una gentilezza autentica**. **Innanzitutto verso se stessi**, poi nel prendersi cura degli altri. La pandemia ha fatto da specchio: ci ha mostrato quello che avevamo tempo di vedere. Molti hanno aiutato i vicini anche solo facendo la spesa per loro. Questo è il momento per cam

[LEGGI ANCHE](#)

› [Crisi emotiva da fase 2? Un libro può aiutare a trovare momenti di felicità](#)

## Desiderare il bene... fa bene

Una gentilezza senza tornaconto, al di là del comportamento formale per buona educazione; piuttosto frutto di nobiltà di un salto evolutivo. «Non priviamoci della soddisfazione di rispondere con gentilezza alla paura, allo sgarbo, alla vendetta all'ignoranza, al rancore. Anche per una questione di salute» aggiunge Lumera. «Durante la quarantena abbiamo avuto l'opportunità di fermarci dentro. Andando oltre noi stessi possiamo passare da uno stato percettivo individuale a uno collettivo. Dentro ciascuno di noi esiste un punto di contatto con il prossimo (per Darwin veniamo tutti da un organismo primigenico). Vi è mai capitato di desiderare il bene e la felicità di tutti? Quel desiderio ha un impatto enorme sulla nostra biologia. Ci è una medicina potente. Ci insegna che il più adatto alla sopravvivenza in questo pianeta è il più gentile». Anche perché creiamo al ritmo di circa ottanta milioni all'anno e ormai siamo 7,7 miliardi sulla Terra.

[LEGGI ANCHE](#)



LEGGI ANCHE

› [Empatia e gentilezza: il decalogo delle virtù del futuro](#)

## La rabbia gentile

Convivere in pace è un imperativo. Ma il percorso è lungo. Non si tratta solo di non arrabbiarsi onde evitare processi ossi infiammatori. Daniel Lumera ha creato la My Life Design Academy che offre lezioni su come ridisegnare consapevolmente propria vita e una onlus con cui ha fatto volontariato nelle carceri, nelle scuole e negli ospedali. **Il suo è un approccio basato sulla dolcezza, sul perdono, e introduce un nuovo modo di reagire: la rabbia gentile.** «Le manifestazioni di violenza spesso richieste di amore non capite. Nascono da traumi infantili o compensazioni a mancanze di rispetto. Riconoscerli è già un importante. Se abbiamo ferite da ingiustizia, abbandono, tradimento, solitudine reagiamo in base a quelle cicatrici. I percorsi di analisi, meditazione, benessere attraverso le sei scelte quotidiane di cui parliamo nel libro aiutano a cambiare. **Abbiamo bisogno di una rivoluzione proattiva, che parta dalla coscienza di noi stessi, non reattiva.** O rimaniamo il prodotto inconsapevole delle nostre ferite o diventiamo un essere umano nuovo. Il che non significa subire in silenzio. Ma avere il coraggio, la forza di contrapporre odio all'odio».

LEGGI ANCHE

› [Meditazione e mindfulness, salute e benessere quotidiano: il programma podcast](#)

## Educazione di genere fin dalle elementari

Il capitolo sulle relazioni è anche quello che spiega meglio le dinamiche tra i due sessi. Lumera invita a prendere le distanze quando un rapporto eccede in gelosia, violenza, sadomasochismo. **«Le donne prima di tutto dovrebbero essere gentili con se stesse. Smetterla di entrare in una dinamica vittima/carnefice.** Fin dalle elementari, per maschi e femmine, c'è bisogno di educazione alla consapevolezza. Se riesci a trattarti bene, anche il mondo ti tratterà bene». Un teorema alla base di molte filosofie orientali che Lumera, sardo ma allievo di un discepolo di Gandhi, conosce bene e mette in pratica da oltre vent

LEGGI ANCHE

› [Monica Guerritore: «Le donne devono smettere di chiedere il permesso»](#)

## Esercizi di gentilezza

«La biologia della gentilezza», scrive nell'introduzione, «è un viaggio nella comprensione del potere della mente sui geni, segreti della longevità, dei processi antinfiammatori e antinvecchiamento ottenuti tramite la meditazione, della relazione alimentazione e cancro, dell'impatto di natura e musica sulla salute e sull'umore, dell'importanza di creare relazioni felici». Le 360 pagine del libro, preziosi gli interventi del biologo e musicista Emiliano Toso e del neurofarmacologo Vincenzo Sorrentino. **«La gentilezza è come un muscolo» conclude Lumera «bisogna allenarla: noi suggeriamo di fare ogni giorno tre esercizi di attenzione gentile verso un individuo, un animale e un vegetale».** Il libro (che sarà presentato anche durante il prossimo Festival, quest'anno interamente digitale, a partire dal 21 giugno) ha generato un Movimento della gentilezza che coinvolge duecentomila persone.

LEGGI ANCHE

› [Gesti di gentilezza, i musei in lockdown si scambiano “opere fiorite” via social](#)

› [Carla Signoris: «Contro lo stress, prova la gentilezza»](#)

# Daniel Lumera: “La gentilezza migliora notevolmente l'impatto sulla malattia”

Home / mai più sole tv / ai tempi del covid-19 / daniel lumera: “la gentilezza migliora notevolmente l'impatto sulla malattia”

</> Codice da incorporare

## Daniel Lumera: “La gentilezza migliora notevolmente l'impatto sulla malattia”

di Redazione 11 Giugno 2020 Ai tempi del Covid-19

Mai Più Sole Tv vi propone la diretta Instagram dello scorso 28 maggio in cui **Valentina Ligas** ha intervistato **Daniel Lumera** docente, formatore internazionale, scrittore e conferenziere che dirige la Fondazione MyLifeDesign, fondatore de "International School of Forgiveness" (Scuola Internazionale del Perdono), riferimento internazionale nello studio e nella pratica della meditazione. Durante la diretta Instagram si è parlato del libro "La biologia della gentilezza" scritto da Lumera insieme alla nota docente ed epidemiologa Immacolata de Vivo e di come la gentilezza influisca positivamente nella cura delle malattie oncologiche.

### Mai più sole TV

A voi la parola

Informazione in corsia

Storie di donne

Eventi

Amici di Mai Più Sole

Cucina Che Ti Passa

Ai tempi del Covid-19

Star bene in movimento cor


### News


Sardegna


Italia ed estero

Curiosità

### Mai più sole TV

 Puntata 21 - Ai tempi del Covid-19  
1 Luglio 2020  
Star bene in movimento cor

 Nadia Brusasca  
28 Giugno 2020  
Ai tempi del Covid-19

 Puntata 14 - Cucina Che Ti Passa  
26 Giugno 2020  
Cucina Che Ti Passa

### Ultime News

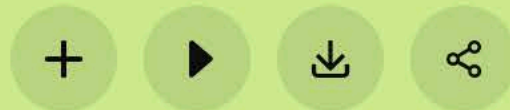
 Gratuito in Sardegna  
12 Giugno 2020  
Sardegna

**Tumori Femminili e Sport 2020**  
2 Giugno 2020



**OBIETTIVO SALUTE - RISVEGLIO** — 10/06/2020

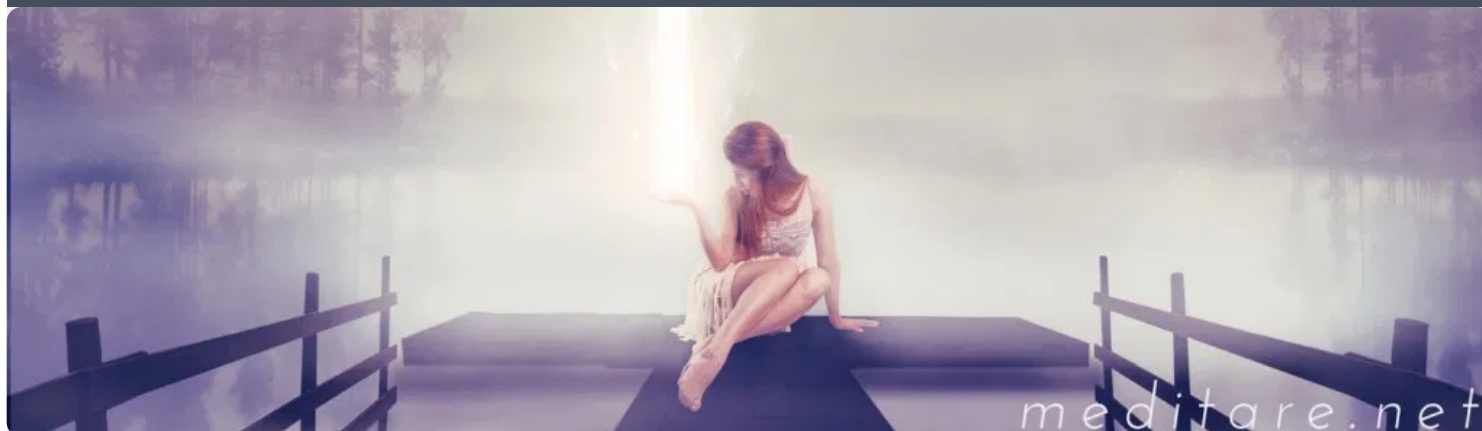
# Che effetto ha la gentilezza sulla biologia del nostro corpo? La parola a Daniel Lumera



È uscito il 3 giugno, per la Mondadori, un libro dal Titolo “Biologia della Gentilezza, le 6 scelte quotidiane per Salute, Benessere e Longevità”, scritto a due mani da Daniel Lumera, esperto nelle scienze del benessere e della qualità della vita e considerato un punto di riferimento internazionale nella pratica della meditazione e Immacolata De Vivo, epidemiologia di fama mondiale, professoressa alla Harvard Medical School e considerata un luminaire nella genetica del cancro. Ne parliamo a Obiettivo Salute risveglio con uno dei due autori, **Daniel Lumera**

Publicità

8 luglio 2020  
**OPEN DAY**  
Online

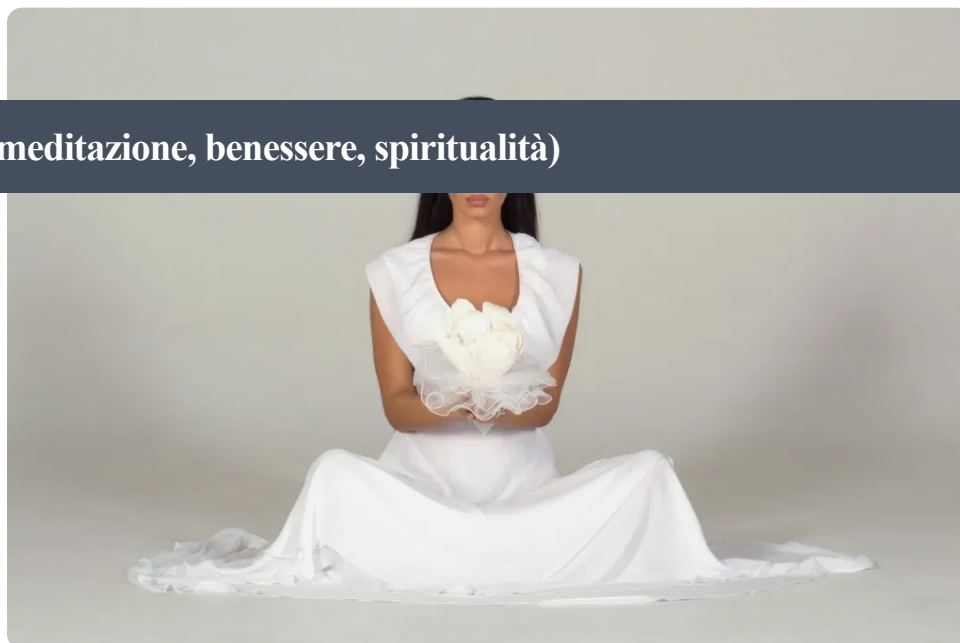


# L'origine della gentilezza – D. Lumera – I. De Vivo

DI REDAZIONE

In latino gentilis deriva da gens e indica un gruppo familiare allargato, un clan di appartenenza.

La gens nell'antica Roma era una sorta di famiglia nobile allargata con reciproci doveri di difesa e assistenza e, in mancanza di parenti prossimi, con diritto di successione ereditaria. Persino il luogo di sepoltura era condiviso.



Gentilem in latino vuol dire “appartenente alla gens”, ovvero a una famiglia aristocratica, una condizione sociale a cui corrispondevano qualità morali e attitudinali come cortesia autentica, garbo e grazia. Non solo comportamenti formali esteriori quindi, ma un vero e proprio sentimento interiore: la nobiltà d’animo capace di esprimere qualità elevate.

La gentilezza va ben oltre il significato comune di buona educazione. È un valore sociale di fondamentale importanza, che crea senso di appartenenza senza alcun bisogno di ricorrere a una comunicazione verbale violenta, di creare competizione o di farsi dei nemici, di far leva su istinti primari, paure e ferite emotive.

Appartenere alla gente, infatti, è un processo inclusivo i cui elementi caratteristici sono empatia, cortesia, amorevolezza e spirito di servizio.

Essere “gentili” quindi richiede e presuppone tutt’oggi una nobiltà d’animo capace di esprimere quel senso di appartenenza fondato su mutuo riconoscimento, rispetto e cura benevola.

“ La gentilezza, come principio sociale indispensabile e imprescindibile, dovrebbe essere alla base di qualunque rapporto tra gli esseri umani, perché possano relazionarsi nella maniera più utile, fraterna ed elevata possibile.

I seme della gentilezza autentica, come il fiore di loto, ha il potere di crescere e sbocciare anche nel fango.

immenso del minuscolo seme di un pensiero gentile. Un pensiero gentile che, con il suo potere evolutivo, goccia dopo goccia, scava anche la più dura delle rocce, quella dell'odio.

Non priviamoci dunque della soddisfazione di rispondere con gentilezza alla paura, allo sgarbo, alla vendetta, al sopruso, all'ignoranza, alla violenza, al rancore. Anche per una questione di salute e qualità della vita.

Nell'intimità del nostro sentire potremmo iniziare con l'essere gentili con noi stessi.

Gentilezza ovunque. Anche nel silenzio. Tra le note dell'esistenza.

[ Da: [Biologia della Gentilezza – Dall'incontro tra una scienziata di Harvard e un esperto internazionale di meditazione: un metodo rivoluzionario con consigli ed esercizi pratici](#) – di Daniel Lumera, Immacolata De Vivo (macrolibrarsi) ]

- [Biologia della Gentilezza – Daniel Lumera, Immacolata De Vivo \(amazon\)](#)
- [Daniel Lumera \(amazon\)](#)
- [Daniel Lumera \(macrolibrarsi\)](#)
- [Immacolata De Vivo \(amazon\)](#)
- [Immacolata De Vivo \(macrolibrarsi\)](#)

SHARE

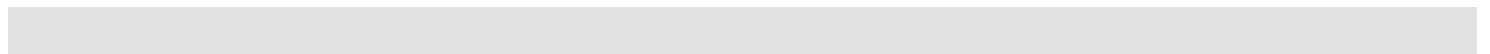




Tempo-Libero

## «Gentilezza, ecco la vera rivoluzione»

Daniel Lumera svela il rapporto tra la qualità della vita e il funzionamento dei geni





SASSARI. La gentilezza modifica le azioni dei nostri geni. Saper dire grazie e perdonare se stessi e gli altri ha un impatto sui meccanismi biochimici. La musica migliora le terapie contro il cancro. L'ottimismo allunga i telomeri – gli orologi biologici dell'organismo – e perciò aumenta la longevità. Riconoscere la felicità riduce gli stati infiammatori e dunque protegge dalle malattie più gravi. Fantascienza? A quanto spiegano Daniel Lumera e Immacolata De Vivo, autori del libro "Biologia della gentilezza" (356 pagine, Mondadori) è proprio la scienza a confermare affermazioni per certi versi rivoluzionarie.

Quello che viene indicato nel volume appena arrivato in libreria ma già record di vendite, è un nuovo approccio al benessere. Un percorso basato sul rapporto tra scienza e coscienza che, secondo le più recenti e autorevoli ricerche, è molto più concreto di uno slogan per *radical chic* ma qualcosa che i due autori hanno codificato in una serie di esercizi pratici individuando 5 valori fondamentali, tra cui la gentilezza, e 6 strumenti imprescindibili per avere un impatto positivo - grazie a specifici comportamenti - sul nostro corpo.

Insomma, la professoressa Immacolata De Vivo, epidemiologa della Harvard Medical School, tra i massimi esperti mondiali di genetica del cancro e Daniel Lumera, sassarese, riferimento internazionale delle scienze del benessere e maestro di meditazione, attraverso i loro studi hanno messo in relazione il mondo interiore e la genetica del corpo. Ne viene fuori un decalogo per respingere in blocco il "logorio della vita moderna" attraverso la meditazione, la dieta mediterranea, il contatto con la natura, con la musica e con il prossimo sotto una prospettiva nuova. «Tutto parte da cinque valori che a mio parere dobbiamo fare nostri per incardinarli nel quotidiano – spiega Daniel Lumera –. E sono la gentilezza, l'ottimismo, il perdono, la gratitudine e la felicità». Facile a dirsi... «Molto più facile di quanto si creda – ribatte lui –. Si deve partire dal presupposto che la felicità è uno stato naturale dell'individuo consapevole. Non dipende dal fare, dall'averne nè tantomeno dall'apparire ma solo ed esclusivamente dalla consapevolezza di essere: svegli e totalmente presenti nel miracolo della vita». Lumera prosegue distinguendo la felicità edonica, quella che teoricamente si ottiene con il soddisfacimento degli interessi personali, con il denaro, con il successo sul lavoro, con il potere politico, con la convenienza, dalla felicità eudaimonica, quella che gli antichi greci attribuivano allo spirito "buono", al daimon che veglia sull'individuo proteggendolo e rendendolo sereno. Ma c'è anche un terzo tipo di felicità che, come svela Lumera, è indipendente da qualunque fattore esterno, è insita dentro di noi soltanto perché esistiamo: «Questa è la vera rivoluzione, siamo condannati alla felicità, dobbiamo solo arrenderci».

Parole forti in un periodo in cui l'odio caratterizza anche i rapporti sociali più superficiali. «A Darwin e alla sua teoria evoluzionistica è stato fatto un grande torto – rincara la dose –. Equivocare sulla sopravvivenza che, alla fine, non è garantita al più forte, ma al più gentile». E la



gentilezza, a quanto pare, incide sui geni riuscendo a ridurre gli stati infiammatori del nostro organismo proteggendoci dalle malattie, a cominciare da quelle autoimmuni per arrivare ai tumori. «La buona notizia – dice Daniel che nel libro elenca una nutrita serie di ricerche scientifiche pubblicate negli ultimi anni – è che il nostro destino non è già scritto sul Dna. La predisposizione verso una patologia non basta a farla insorgere, si possono modificare queste condizioni adottando comportamenti idonei».

Ed è a questo punto che si passa alla seconda parte di questa “guida” dell’esistenza. I due autori elencano infatti sei strumenti essenziali per incidere sul corretto funzionamento del corpo. Il primo riguarda l’alimentazione. Sebbene sia un argomento studiatissimo riguardo al suo rapporto con la salute l’epidemiologa De Vivo mette in connessione la dieta mediterranea, in particolare l’assunzione di cibi di origine vegetale (frutta, verdura, cereali, legumi, frutta secca e semi) con il rafforzamento dei telomeri (i biomarcatori genetici dell’invecchiamento). Ingerire prodotti che contengono antiossidanti e molecole con proprietà antinfiammatorie allunga la vita. E cita uno studio del 2018 tratto dal National Health And Nutrition Examination Survey dal quale emerge che un incremento di 10 grammi di fibre ogni 1000 calorie in un anno corrispondono a 5,4 anni di invecchiamento cellulare in meno. Non si può prescindere poi dall’attività fisica. I due autori pongono l’accento sul fatto che il nostro cervello funziona ancora come quello degli antenati i quali dovevano muoversi continuamente per procacciarsi il cibo e sfuggire ai pericoli. Quindi il nostro corpo non è adatto alla sedentarietà. Nei vari capitoli sono consigliate le attività minime per ottenere benefici fisici e mentali in tempi ragionevoli.

Fra le sei abitudini da seguire per il proprio benessere e che sono in grado di incidere sullo stato di salute di ogni individuo, sottolinea Daniel Lumera, c’è la meditazione: «Una pratica che mette la mente nella condizione di controllare il corpo, tenerlo sano e portarlo in uno stato di sintonia con il mondo esterno».

Infine, spazio al rapporto stretto con la natura («un recente studio ha messo in evidenza che le persone prive di verde nel raggio di 25 metri sono più soggette a contrarre tumori e altre malattie»), alle relazioni corrette con gli altri e alla musica, una vera e propria medicina in grado di salvare l’uomo quando tutto sembra essere perduto.

---

[ORA IN HOMEPAGE](#)

---