

La felicitat, un dels puntals de la nostra salut

El passat divendres 11 d'abril, una cinquantena de persones varen gaudir de la xerrada sobre "Salut, felicitat i ment", que va impartir el Dr. Manel Sans (Cap de Cirurgia General i Digestiva de l'Hospital Universitari de Bellvitge i Professor de Cirurgia de la Universitat Central de Barcelona), organitzada per l'Espai del Metge i de la Salut Rural, el Col·legi Oficial de Metges de Girona i la Càtedra Martí Casals de Medicina i Salut en l'Àmbit Rural de la Universitat de Girona.

Durant la xerrada, el Dr. Sans va fer una magnífica introducció al funcionament del cervell i com les últimes recerques estan posant al descobert que aquest no és un òrgan rígid, com es creia fins ara, sinó que el podem modificar i mantenir actiu fins als últims dies de la nostra vida, es a dir, que els hàbits i comportaments que hem après durant els primers anys de vida, amb esforç i constància, poden ser modificats en l'edat adulta. Aquest és un aspecte clau per gaudir d'una vida saludable, ja que la felicitat influeix de manera decisiva sobre la nostra salut física i mental. Podem corregir patrons que ens evocuen a la infelicitat, per treballar en favor de comportaments que ens facin ser més feliços i per tant gaudir d'una vida en salut, concepte que actualment es defineix no només com l'absència de malaltia, sinó com un estat de benestar físic, i també mental, emocional, espiritual i social.