

LA RICERCA

La terapia del sorriso che fa bene alla salute

Test di una università californiana su alcuni volontari. Hanno tratto benefici dalla visione di film comici di ELENA DUSI



UNA RISATA al giorno fa bene alla salute. Con effetti simili a quelli di una sessione di sport, ridere abbassa la pressione, riduce lo stress, stimola l'appetito e mette in moto il sistema immunitario. I più avanzati esami di laboratorio confermano oggi che quello che Norman Cousins aveva intuito all'inizio degli anni '70. Il direttore di molti giornali e pacifista americano era bersagliato da innumerevoli e variegate malattie. Quando il medico gli diagnosticò una grave patologia al cuore, lui si autoprescrisse una terapia a base di film dei fratelli Marx. "Dieci minuti di risate mi permettevano di dormire senza dolori per un paio d'ore. Quando l'effetto si esauriva, riaccendevo la tv" usava raccontare.

Più che per la medaglia della pace delle Nazioni Unite vinta nel 1971, oggi Cousins è ricordato come il padre della riso-terapia. E a lui, afflitto da una dolorosa malattia reumatica di origine autoimmune, i medici riuniti al congresso della Società di biologia sperimentale americana hanno dedicato un ricordo e una risata, ricordando come sganasciarsi attivi il sistema immunitario, combattendo le patologie infettive da un lato e

alleviando le malattie autoimmuni dall'altro.

Se Cousins era arrivato alle sue conclusioni solo con l'intuito, i medici della Loma Linda University in California hanno optato per un metodo più scientifico, arruolando una ventina di volontari e - anziché sottoporli a trattamenti e farmaci sperimentali come capita sempre a chi accetta di farsi arruolare in un trial clinico - li hanno messi a guardare un film o vari sketch comici, scelti da loro stessi. L'esperimento è durato tre settimane, con frammenti di commedie da venti minuti ciascuno "somministrati" tutti i giorni. Prima e dopo il controllo, i medici effettuavano gli esami del sangue, confrontandoli con quelli eseguiti dopo aver visto film ansiogeni o tristi come "Salvate il soldato Ryan".

Lee Berk, lo specialista in medicina preventiva che ha condotto gli studi, ha osservato nei pazienti "trattati" con risate sonore e prolungate - tutte persone a rischio diabete e con un livello eccessivo di grassi nel sangue - un miglioramento dell'equilibrio ormonale. Cortisolo ed epinefrina (due sostanze che aumentano nei periodi di stress) si erano abbassate. Una risata al giorno ha fatto anche diminuire il livello della leptina e crescere quello della grelina, con l'effetto di un miglioramento dell'appetito. Se questo effetto secondario del ridere può essere sconsigliato agli obesi, ha sottolineato Berk, l'ilarità diventa un alleato importante per le persone sottoposte a chemioterapia, ricoverate per lunghi periodi o depresse dopo un lutto.

L'effetto dei film comici sugli esami del sangue si apprezza anche nel livello di colesterolo: l'équipe californiana ha notato una riduzione di quello cattivo. Si abbassano anche i livelli di tutte quelle proteine che indicano uno stato di infiammazione del sistema cardiovascolare e sono associate al rischio di arteriosclerosi. Tutti questi effetti benefici, insieme alla regolarizzazione della pressione sanguigna e al miglioramento del tono generale dell'umore, hanno fatto concludere ai medici americani che una risata prolungata e sonora equivale a una sessione di sport. "Ridere - ha spiegato Berk nella sua presentazione - ha l'effetto di modulare molti aspetti della salute umana e la risposta dell'organismo a un riso prolungato è analoga alla risposta che si ha dopo un'attività fisica moderata, aumento di appetito incluso". Ma se ormai nessuno dubita più del fatto che il riso sia un'ottima medicina, lo specialista californiano ora vuole estendere i suoi studi anche agli effetti benefici dell'ascoltare musica o del cantare.

(28 aprile 2010)

© RIPRODUZIONE RISERVATA