

Dal Corriere della sera: 9 marzo 2005

Ricerca Usa: E' scientifico: ridere fa bene al cuore e dilata i vasi sanguigni. Bastano quindici minuti al giorno

Uno studio dell'università di Baltimora conferma quanto intuito dal medico clown Patch Adams.

Ridere fa buon sangue, dice un vecchio proverbio. Ridere fa bene al cuore, conferma un'originale ricerca scientifica appena presentata a Orlando, in Florida, all'American College of Cardiology, l'appuntamento più importante dell'anno per i cardiologi di tutto il mondo. La risata è un vero e proprio farmaco, ci suggeriscono i ricercatori, con tanto di indicazioni. Dosaggio: una somministrazione di quindici minuti al giorno. Effetti: miglioramento della circolazione del sangue e prevenzione delle malattie cardiovascolari. Controindicazioni: nessuna. Una medicina che va bene per tutti, grandi e piccoli, uomini e donne. La terapia del sorriso non è una novità: tutti ormai conoscono la storia di Patch Adams, il medico americano con il naso da clown che prima ha intuito, poi trasformato in cura il potere benefico della risata.

SEQUENZE DI FILM - Ora gli studiosi dell'Università del Maryland a Baltimora ci dicono che la risata è capace di stimolare l'espansione dell'endotelio, il rivestimento interno dei vasi sanguigni, favorendo così il passaggio del sangue, esattamente come succede con l'esercizio fisico. E lo dimostrano in un modo originale, ma scientifico: misurando con gli ultrasuoni il flusso sanguigno nell'arteria del braccio di venti volontari, prima e dopo la proiezione di due film, uno allegro e uno drammatico. Il primo, "King Pin", è una commedia dei fratelli Farrelly (quelli di "Tutti pazzi per Mary"), uscito in Italia soltanto in cassetta. E' bastata una serie di gag fra un ex campione di bowling, senza la mano destra, e un Amish naturalmente portato al gioco, ma contrario per motivi religiosi, perché tutti i partecipanti all'esperimento, tranne uno, mostrassero arterie rilassate e un aumento del flusso di sangue per un tempo che andava dalla mezz'ora ai 45 minuti dopo la visione della pellicola. Esattamente l'opposto succedeva a quelle stesse persone quando assistevano alle sequenze, tanto spettacolari quanto violente, dello sbarco in Normandia con cui si apre il film "Salvate il soldato Ryan" di Spielberg: in quattordici dei venti spettatori volontari le arterie si restringevano e il flusso sanguigno si riduceva.

STRESS MENTALE - "Mediamente - ha precisato uno dei ricercatori americani, Michael Miller - il flusso aumenta del 22 per cento come conseguenza della risata e diminuisce del 35 per cento durante uno stress mentale. C'è una grande variabilità fra persona e persona, ma tutto quello che condiziona lo stato emozionale di un individuo ha un impatto importante sul cuore". L'endotelio è il punto di partenza dei processi che portano all'aterosclerosi, cioè all'indurimento delle arterie e al loro restringimento, situazioni che aumentano il rischio di infarto e di ictus. E se è vero che la risata aiuta a mantenere un endotelio sano, è immaginabile che possa ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. "La risata, come l'esercizio fisico - ha continuato Miller - stimola la produzione di endorfine, sostanze chimiche che hanno un effetto benefico sul sistema cardiovascolare. Le modificazioni che noi abbiamo visto nell'endotelio sono simili a quelle che si osservano come conseguenza dell'attività aerobica, ma senza i dolori, gli indolenzimenti e le tensioni muscolari associate a quest'ultima".

SENZA ASCENSORE - Se la risata appare efficace quanto l'esercizio fisico nello stimolare la salute dei vasi, questo non significa che si debba rinunciare all'attività fisica come sistema di prevenzione delle malattie cardiovascolari. "L'esercizio fisico - commenta Calogero Calculo, coordinatore nazionale per la prevenzione dell'Associazione dei cardiologi del territorio - provoca una dilatazione diretta dei vasi sanguigni, a differenza della risata, dove sono i mediatori chimici, come le endorfine, ad avere l'effetto dilatante. A questo si aggiunge la funzione di allenamento sul muscolo e sulla capacità dell'emoglobina di trasportare ossigeno ai tessuti. L'esercizio fisico ha

dunque un effetto più completo su tutto l'organismo". Una buona ricetta pratica per uno stile di vita salutare, suggeriscono i ricercatori, dovrebbe prevedere trenta minuti di attività fisica tre volte alla settimana e un quarto d'ora di risate al giorno. "E' dimostrato che un'attività fisica regolare come il salire e scendere tre o quattro piani di scale al giorno - conclude Calculo - riduce l'incidenza di malattie cardiovascolari del 10-15 per cento. Basterebbe, dunque, rinunciare all'ascensore per rischiare meno l'infarto".

Adriana Bazzi
09 marzo 2005