

---

2006 - Inchiesta di yahoo: Cosa sapete della comicoterapia?

Una risata ci guarirà...?

Miglior risposta – Davide F.

---

Il sorriso è un biglietto da visita che racconta di come ti rapporti agli altri, della misura in cui riesci a entrare in sintonia con i tuoi interlocutori, ma non solo. Ridere è molto di più, è sintomo di un benessere psicofisico e può rivelarsi uno strumento efficace nel processo di guarigione da una malattia.

La comicoterapia parte proprio da questo principio: la risata ha un effetto positivo sul sistema immunitario perché oltre a ridurre il livello di ansia, innesca nell'organismo una serie di processi chimici scientificamente dimostrati. Fra questi, una maggiore secrezione di analgesici naturali quali le betaendorfine e le catecolamine, l'aumento di ossigenazione nel sangue e la riduzione dell'aria residua nei polmoni.

Sembra avessero ragione i nostri nonni, dunque, quando recitavano il detto: il riso fa buon sangue. Anche la medicina ufficiale, negli anni'80, ha riscoperto gli effetti delle emozioni sul sistema immunitario, studiati dalla nuova branca di

Psiconeuroendocrinoimmunologia... Che ha dato il la a un terreno di ricerche sconosciuto fino a quel momento: la gelotologia (ghelos in greco significa risata) che studia il potere terapeutico del ridere.

Proprio in quegli anni, infatti, la comunità scientifica americana si interrogò molto sul caso di un noto giornalista, Norman Cousins, gravemente ammalato (fu colpito da spondilite anchilosante, una malattia che porta alla paralisi delle articolazioni fino alla morte), che riuscì a guarire inspiegabilmente grazie a una cura a base di risate e di vitamina C. Refrattario alla medicina tradizionale, Cousins, si affidò a una terapia davvero fuori dagli schemi: tre-quattro ore al giorno di film comici e 25 grammi al giorno di vitamina C. La guarigione avvenne dopo circa un anno e qualche tempo dopo arrivò pure il riconoscimento di una validità scientifica e Cousins fu investito della laurea honoris causa.

Dalla ricerca alla sperimentazione sul campo il passo è stato breve. Negli ospedali pediatrici si è affacciata la figura del clown-dottore, di cui precursore è stato Hunter

Patch Adams, il celebre medico americano che ha rivoluzionato il modo di concepire l'assistenza ai pazienti. Barzellette, musica, gaga comiche e un'attenzione particolare ai desideri espressi dai malati sono gli strumenti della terapia messa a punto da Patch Adams, che ha fondato anche una casa-ospedale nel West Virginia, l'istituto Gesundheit.

Qui sono state curate gratuitamente più di 15000 persone, sicuramente una rivoluzione nell'assetto tradizionale del sistema sanitario americano.

Patch Adams è un vero medico, non lo sono invece i clown-dottori che operano nelle corsie ed in molti ospedali europei secondo il modello collaudato da Michael Christensen, fondatore della Clown Care Unit (Unità sanitaria di clown) di New York. Sono cioè attori, artisti di strada o pagliacci, appositamente addestrati, che supportano il lavoro dei medici risvegliando nei pazienti il buon umore per accelerare la loro guarigione. I primi risultati sembrano dare ragione alla validità della clowterapia: alcune ricerche condotte dal New York Presbyterian Hospital hanno rilevato una diminuzione della degenza ospedaliera del 50% e una riduzione dell'uso di anestetici attorno al 20%.

FONTE: <http://it.answers.yahoo.com/question/index?qid=20070227111957AAfClbr>