



Il buon umore: cura i disagi e previene le malattie

Raffaele Morelli, Riza, 7 settembre 2013

Le nuove frontiere della ricerca scientifica ci dicono che il buon umore è terapeutico, tiene lontane numerose malattie, aiuta a superare meglio e più rapidamente quelle che ci hanno colpito.

Negli ultimi anni diversi studi stanno dimostrando che il buon umore è direttamente coinvolto in numerosi processi di guarigione e nel rafforzamento delle difese naturali. Al punto che in molti reparti ospedalieri si applicano sessioni di comicoterapia e si moltiplicano gli esperimenti, con risultati spesso sorprendenti: ridere stimola la produzione di endorfine e serotonina, aumenta l'attività dei linfociti killer che distruggono le cellule cancerose, migliora la circolazione, l'ossigenazione del sangue e l'irrorazione degli organi interni, neutralizza ansia e stress, alza il livello di autostima, aumenta la memoria e la capacità di comprensione.

Il buon umore: fa vivere di più

Uno studio ha dimostrato la connessione esistente fra umore "buono" e durata della vita. La ricerca ha messo a confronto per qualche anno diversi gruppi di persone caratterizzate da approcci antitetici all'esistenza: indipendentemente da altri fattori esterni, le persone con livelli maggiori di buon umore avevano anche maggiori possibilità di vivere più a lungo degli altri.

Il buon umore: combatte l'influenza

Un gruppo di ricerca dell'University of Wisconsin ha dimostrato invece che uno stato psicologico negativo è associato a una peggiore risposta al vaccino antinfluenzale. Infatti, i ricercatori hanno rilevato che le persone di buon umore avevano nel sangue una maggior quantità di anticorpi rispetto agli altri. Ulteriori studi confermano e spiegano che le emozioni piacevoli aumentano la secrezione di immunoglobulina A e diminuiscono la secrezione di cortisolo, l'ormone dello stress, nella saliva.

Il buon umore: stimola le difese immunitarie

Alcuni anni fa un gruppo di ricercatori del Center of Neuro Immunology di Loma Linda, in California ha condotto uno studio per verificare se esistono dei comportamenti in grado di migliorare l'efficienza del sistema immunitario, la barriera naturale che protegge dalle malattie. Il lavoro ha evidenziato come la somministrazione di un film umoristico, che induce il buon umore, contribuisce a incrementare sensibilmente i livelli di immunoglobine, dei leucociti e delle citochine, sostanze che il corpo utilizza per resistere alle infezioni e proteggerci dagli agenti tumorali.

Il buon umore: difende dall'artrosi

Un recentissimo studio ha evidenziato come uno stress cronico derivato da anni di insoddisfazioni, preoccupazioni, malumori continui sia responsabile di un indebolimento della capacità di risposta alle infiammazioni, che possono così degenerare nelle forme artritiche. Secondo Maurizio Cutolo, direttore del reparto di Reumatologia dell'Università di Genova, «I grandi eventi negativi fanno reagire al massimo tutto l'organismo, che combatte per non essere travolto; uno stillicidio continuo alla lunga esaurisce le nostre capacità di reazione». Al contrario il buon umore, mantenendo bassi i livelli di stress, tiene sotto controllo le infiammazioni, riducendo le probabilità che si trasformino in artrosi.

Il buon umore: protegge il cuore

Una ricerca pilota ha ricevuto numerose conferme da ricercatori di tutto il mondo: il buon umore protegge il cuore. Come? Migliorando la circolazione sanguigna e abbassandone la pressione, prevenendo l'arteriosclerosi e riducendo il rischio di contrarre patologie cardiovascolari, in primis infarto e ictus. Il buon umore stimola l'espansione dell'endotelio, il rivestimento interno ai vasi sanguigni, che favorisce un rapido passaggio di sangue da un vaso all'altro.

Non ci resta che ridere, Barbara Autuori

Una bella risata fa bene allo spirito, ma anche al corpo.

E con la gelotologia si studiano e si applicano il riso e le emozioni positive nel processo di cura di varie malattie. In origine fu **Patch Adams**, il dottore con il classico naso rosso da pagliaccio interpretato dall'attore Robin Williams che nel 1998 ha portato sul grande schermo la storia del medico americano inventore della **terapia del sorriso**.

Personaggio controcorrente, Hunter "Patch" Adams sperimenta la risoterapia negli anni Settanta con i bambini malati dimostrando che i piccoli pazienti, resi più distesi e felici, reagivano meglio alle cure e ai farmaci. Un'idea visionaria che è diventata realtà in tanti ospedali del mondo e che da allora ha fatto molta strada diventando una vera e propria scienza, la gelotologia, che studia e applica la risata e le emozioni positive nel processo di cura di varie malattie.

Anche se il termine gelotologia è stato inserito come voce nel dizionario italiano solo di recente, l'Italia è sicuramente tra i paesi all'avanguardia nell'applicazione di questa disciplina.

esordisce Sonia Fioravanti, psicologa e psicoterapeuta, vicepresidente dell'**Associazione! Ridere per Vivere!** che ha appena festeggiato i vent'anni di attività.

Se la comicoterapia di Patch Adams ha avuto senz'altro il merito di aver portato all'attenzione di tanti lo stretto legame tra emozioni e recupero della salute - spiega -, per sdoganare la terapia della risata come strumento complementare nel percorso di guarigione c'è voluto del tempo.

Prima degli anni Ottanta, d'altra parte, le emozioni non erano assolutamente consi-

derate **parte del corpo**, precedentemente studiato e curato come se fosse possibile sezionarlo in vari pezzi da trattare separatamente.

Un approccio quanto meno antico e ormai fortunatamente superato anche grazie al supporto scientifico di numerosi studi che hanno confermato quanto i pionieri della terapia del sorriso avevano già intuito: le emozioni sono talmente potenti da innescare processi chimici direttamente responsabili dell'andamento generale dell'apparato umano.

*Il **sentire** di ogni essere umano - sottolinea Fioravanti - è direttamente correlato a dei neurotrasmettitori capaci di attivare o deprimere il sistema immunitario, coinvolgendo anche il sistema endocrino a sua volta collegato con il sistema nervoso.*

Un meccanismo a catena indagato dalla PsicoNeuroEndocrinolImmunologia (PNEI), la branca della medicina che ha definitivamente sancito l'esistenza e l'importanza delle correlazioni tra sistema nervoso, sistema endocrino e sistema immunitario. Interdipendenze così determinanti da giungere a considerare proprio il sistema immunitario in grado di reagire e soprattutto modificare la sua capacità di reazione non più solo sulla base di meccanismi automatici interni, geneticamente programmati, ma anche sulla base di stimoli esterni, emozionali e psicosociali.

Così come situazioni di stress producono un diretto indebolimento del sistema immunitario rendendo l'organismo più vulnerabile ed esposto a malattie, dal banale raffreddore fino ad arrivare a patologie più gravi, una semplice risata è capace di liberare beta-endorfine, sostanze chimiche prodotte dal cervello e dotate di una potente attività analgesica ed eccitante.

Correlate all'allegria e alla gioia, queste sostanze sono antagoniste dell'ansia e capaci di alzare la soglia del dolore. Non a caso, le produce anche la donna al momento del parto

conferma la psicoterapeuta che con il marito, il gelotologo Leonardo Spina, è l'ideatrice del metodo teorico-pratico "**Comicità è Salute**" costituito da cinque diramazioni interne - Psicofisiologia del Ridere, Bioantropologia del Comico, Espressività corporea, Scrittura umoristica, Visualizzazioni guidate-applicabile in vari ambiti socio-sanitari. Dalle pediatrie di molti ospedali sparsi sul territorio nazionale, la gelotologia ha, infatti, allargato il proprio campo d'applicazione con risultati davvero positivi.

*Grazie soprattutto alla fiducia di tanti medici che ben hanno compreso le potenzialità della terapia della risata aprendo spazi prima impensabili-spiega Fioravanti-, **!Ridere per Vivere!** ha sperimentato il proprio metodo con anziani con Alzheimer e altre malattie degenerative del sistema nervoso, adulti in ospedale o con problematiche psicosociali, con problemi mentali o motori, con pazienti psichiatrici, bambini portatori di disagio o ospedalizzati.*

Interventi terapeutici a 360 gradi spesso capaci di ridimensionare il ricorso a farmaci e antidolorifici. Un risultato importante raggiunto anche con bambini con varie problematiche (immigrati, diversabili, iperattivi) che hanno aderito al Progetto del Pic-

colo Circo, finanziato dalla Provincia di Roma, dove gli strumenti terapeutici principali erano la clownerie e la giocoleria utilizzati come mezzi d'espressività corporea finalizzati all'integrazione tra persone diverse.

E se i vantaggi psicofisici della risata sono ormai una certezza acquisita, i modi per arrivarci possono essere diversi. Tra i metodi di ricerca che si sono sviluppati intorno alla gelotologia c'è anche quello dello Yoga della risata basato sulla tecnica del LaughterYoga ideata dal medico allopatico di Mumbai Madan Kataria. Definito dal London Times il "guru della risata", per la quale ha istituito anche una Giornata Mondiale (World Laughter Day) che si celebra la prima domenica di maggio, Kataria ha messo a punto un sistema che coniuga le tecniche di respirazione dello Yoga con la risata senza motivo.

La chiave sulla quale si basa questa tecnica - spiega il sociologo Alberto Terzi, gelotologo e dal 2008 Laughter Yoga Teacher - è l'attivazione della risata in se stessa, non scatenata da alcun elemento comico.

Una sorta d'allenamento al ridere per ridere che prende le mosse da vari tipi di respirazione.

Si parte con un lavoro d'ossigenazione del corpo che rende più calmi e disponibili alla risata; si passa poi al contatto visivo in un contesto giocoso che stimoli il movimento benefico del corpo; così ci si dà reciprocamente il permesso di fare (non essere!) gli stupidi innescando lo stimolo alla risata con piccole proposte, finché l'allegria non diventa contagiosa.

Un esercizio fisico e mentale dagli effetti benefici immediati: la respirazione migliora l'ossigenazione, i muscoli contratti si rilassano, la circolazione si arricchisce e la tensione arteriosa diminuisce con un effetto stimolante sul sistema cardiovascolare.

Una correlazione dimostrata anche da un esperimento condotto da studiosi dell'Università del Maryland che hanno misurato, tramite ultrasuoni, il flusso sanguigno nell'arteria del braccio di venti volontari, prima e dopo la proiezione di due film, uno **allegro** e uno **drammatico**.

Alla visione del film comico, il flusso aumentava mediamente del 22 per cento. Con la risata, infatti, si produce un'espansione del rivestimento interno dei vasi sanguigni, l'endotelio, che favorisce il passaggio del sangue: un effetto prezioso dal momento che proprio l'endotelio è il punto di partenza dei processi che portano all'arteriosclerosi, cioè all'indurimento e restringimento delle arterie con un sensibile aumento del rischio d'infarto e d'ictus.

Dalle oltre 400 risate giornaliere dei bambini - conclude Terzi - arriviamo alle 15 scarse degli adulti: re-imparare a ridere è un esercizio utile non solo per affrontare meglio la giornata, ma per sentirsi davvero bene.

Dottor Sorriso, Bollicina, Gazosa o Sbirulina. Dietro nomi scanzonati si nascondono spesso artisti professionisti o quasi. Diventare clown dottore è, infatti, più impegnativo di quanto non si creda.