



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.600

Pagina 1/2

Quindici minuti di risate al giorno tolgono il medico di turno

mariagrazia, domenica 28 agosto 2011 - 22:41:29

Secondo uno studio americano le emozioni positive hanno effetti paragonabili a quelli dell'esercizio fisico

PARIGI - Chi l'avrebbe mai detto che guardarsi una sit-com alla TV vale, per la salute del cuore, quanto una corsa all'aria aperta? Eppure è così: il buonumore, come l'esercizio fisico, è una vera e propria medicina. Con tanto di indicazioni per il dosaggio: chi riesce a farsi una bella risata (che duri almeno 15 secondi), per un totale di un quarto d'ora di ilarità al giorno, aiuta le sue coronarie a rimanere sane. A raccomandare la comicità in pillole sono i ricercatori dell'Università del Maryland a Baltimora, che hanno presentato i risultati delle loro ricerche a Parigi, al congresso annuale dell'European Society of Cardiology.

Si sa che le persone con un carattere tendente al depresso commenta Roberto Ferrari cardiologo dell'Università di Ferrara sono più a rischio di malattie cardiovascolari; l'allegria, al contrario, può essere protettiva e adesso ci è la conferma scientifica.

LE ENDORFINE - Ma qual è il meccanismo d'azione? La risata - spiega Ferrari - stimola il cervello a liberare endorfine le quali, a loro volta, agiscono sull'endotelio, il rivestimento dei vasi sanguigni, e favoriscono il rilascio di ossido nitrico: questa sostanza dilata le arterie, riduce l'infiammazione, impedisce al colesterolo di depositarsi sulla parete delle coronarie e previene la nascita di trombi. Michael Miller, autore dello studio, prescrive il buon umore a tutti i suoi pazienti e dice: Per verificare fino in fondo gli effetti positivi della risata bisognerebbe studiare persone che hanno avuto un infarto e verificare se l'aggiunta, alle cure farmacologiche standard, di un programma di emozioni positive su base regolare, può davvero aiutarli a prevenire una seconda crisi cardiaca.

CRISI ECONOMICA - Intanto Roberto Ferrari, che è presidente della Fondazione Anna Maria Sechi per il cuore, sta pensando a un progetto per la prevenzione cardiovascolare. Be happy, be healthy, che tenga conto anche degli aspetti legati alla sfera emotiva delle persone. Oggi gli esperti dedicano una grande attenzione al rapporto fra fattori psicologici e salute. E fanno bene, vista la crisi economica globale che stiamo vivendo, una crisi che fa prevedere, per i prossimi mesi, un aumento del 15 per cento degli eventi cardiovascolari in Europa, così come era avvenuto in Irlanda dopo il crollo del 2010. E uno studio, presentato al congresso da Franco Bonaguidi, dell'Istituto di Fisiologia Clinica dell'Università di Pisa, dimostra come negatività e rabbia, legate sia a condizioni esterne contingenti sia alla personalità di una persona, aumentino il rischio di infarto nei sani, fino a raddoppiarlo in chi è già malato.

EMOZIONI CARDIOTOSSICHE - Le emozioni negative, come ostilità, rabbia, depressione e isolamento sociale, sono cardiotossiche e possono interferire con la prognosi della malattia. I pazienti, che hanno già avuto un infarto, sono particolarmente vulnerabili perché hanno rischiato di morire. Ecco perché una psicoterapia o una terapia comportamentale possono essere, a volte, utili per superare la negatività.

Adriana Bazzi

[Fonte](#)



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.600

Pagina 2/2
