Ridere fa bene al cuore

Data 30 novembre 2000
Categoria cardiovascolare

Resta ancora da capire il perché di un fenomeno che sembrerebbe confermare un celebre detto popolare

Le Scienze, 20.11.2000 - Fra i tanti lavori presentati alla 73° sessione scientifica dell'American Heart Association uno sembra confermare un vecchio detto della saggezza popolare: il riso fa buon sangue. Secondo i cardiologi del Centro Medico dell'Università del Maryland, le persone propense all'umorismo e alle risate facili hanno il 40 per cento in meno di possibilità rispetto ai musoni di essere soggette ad attacchi cardiaci. Lo studio - condotto da Michael Miller, direttore del Centro di cardiologia preventiva, e dai suoi colleghi - ha esaminato il senso dell'umorismo di 300 persone, metà delle quali sane e con il cuore in buono stato e metà, di età media e stile di vita simile ai primi, che avevano subito un attacco cardiaco. Alle 300 persone sotto esame è stato chiesto di rispondere a due questionari, il primo pensato per misurare la facilità al riso o a risolvere in allegria situazioni fastidiose o imbarazzanti della persona in esame, il secondo per valutare il grado di ostilità e rabbia del soggetto. Esaminando le risposte è stato molto chiaro che le persone soggette ad attacchi cardiachi avevano mediamente un carattere molto meno incline al riso e all'umorismo dei soggetti sani. Viceversa, i primi erano molto più chiusi e ostili e diffidenti verso le altre persone dei secondi. Stabilito che il riso è veramente benefico per la salute del cuore, resta da capire il perché di questa strana associazione. Le ragioni esatte, ovviamente, sono tutt'altro che chiare, ma secondo i cardiologi che hanno condotto lo studio questo effetto positivo può essere compreso se si considerano gli effetti che lo stress ha sull'endotelio, il rivestimento dei vasi sanguigni. Persone soggette a forti stress mentali mostrano un diffuso danneggiamento di questo rivestimento, il che conduce a reazioni infiammatorie nell'interno dei vasi sanguigni, le quali a loro volta conducono all'accumulo di placche che occludono i vasi e alle conseguenti malattie circolatorie. Il riso, e in generale un carattere allegro, è un buon rimedio contro lo stress. Quindi, da oggi, accanto all'eliminazione del fumo, l'attenzione alla dieta e all'esercizio fisico, ricordatevi di fare le vostre quattro risate quotidiane, se volete mantenere il cuore in ordine.