Se vinco alla lotteria mi verra' un infarto?

Data 01 gennaio 2026
Categoria professione

Siamo nel periodo festivo, e sembra che anche i ricercatori abbiano deciso di mettersi in stand-by rinunciando ai poderosi studi statistici su importantissimi argomenti di sanita'. Per fortuna abbiamo trovato nella recente letteratura uno studio "festivo" (1) che cosi' ci ha offerto lo spunto per qualche adeguato commento.

Lo spunto e' stato offerto dal fatto che ogni anno, in questo periodo, si svolgono importanti concorsi a premi (in Italia per es. la Lotteria di Capodanno, in Spagna la Lotteria di Natale) le quali suscitano grande attesa ed emozione nel pubblico.

I menagrami ogni anno mettono in guardia sul fatto che lo shock di vincere un premio cosi' importante possa mettere a repentaglio la salute.

Per fortuna i ricercatori, a quanto sembra, sono invece giunti alla conclusione che la gioia intensa assai raramente scatena eventi cardiaci; sono rischi maggiori semmai quelli a lungo termine, per ansia e stress "cronici".

Uno degli studiosi della materia (v. in fondo) sostiene con forza che **il timore che la vincita di un premio importante possa causare direttamente un infarto è, dal punto di vista medico, infondato.** L'emozione positiva, sostiene il ricercatore, in genere non causa problemi cardiaci ma anzi fa bene al cuore perché non solo favorisce il rilascio di dopamina, ma riduce anche i livelli di stress e cortisolo.

Un effetto contrario, come abbiamo detto, lo svolgono lo stress e l'ansia prolungati, con preoccupazione, insonnia e aumento del cortisolo, che si sommano ad eventuali fattori ambientali, come obesità, vita sedentaria, fumo, ipercolesterolemia e ipertensione.

I dati dei servizi di emergenza spagnoli infatti non registrerebbero alcun aumento significativo dei ricoveri cardiaci nei giorni dell'estrazione della lotteria in Spagna, anche se in teoria alcuni elementi potrebbero suggerire che in alcuni casi la salute di un individuo possa peggiorare dopo aver ricevuto un premio finanziario consistente, soprattutto se la persona non è preparata a gestire grandi somme di denaro.
Grosse somme ricevute in una sola volta possono destabilizzare un individuo privo di conoscenze o esperienza finanziaria, con insorgenza di ansia e stress, problemi digestivi, aumento della pressione sanguigna, disturbi del sonno, irritabilità e depressione. Qui si entra pero' nel settore dell' ansia cronica, diverso e separato dal "colpo" della vittoria.

A questo punto, cosa consigliano i ricercatori?
Imparare a gestire il denaro senza stress, in sordina e magari facendosi aiutare da un consulente finanziario.

Sebbene le prove suggeriscano che una maggiore ricchezza sia associata a una salute migliore, ciò non e' garantito in quanto i migliori risultati in termini di salute sono legati non solo a livelli di povertà più bassi, ma anche all'accesso a risorse come servizi sanitari, farmaci e cibo di qualità.
Quindi, amministrare bene le vincite.
Diciamoci la verita', ci avremmo mai pensato?

Verso una gestione più sana del periodo festivo.
In realta' gli addetti ai servizi di emergenza sanitaria possono testimoniare come il lavoro si moltiplichi nel periodo festivo, anche a causa di indigestioni, intossicazioni da alcol e cibo e riacutizzazioni di patologie croniche.

A questo punto il colpo di genio: si torni al concetto della Dieta Mediterranea, oltretutto accentuata da raccomandazioni assai puntuali: abbondanza di frutta e verdura nei menu, scelta di contorni a base vegetale al posto dei cibi fritti, riduzione della quantità di grassi e salse, sostituzione dei comuni antipasti a base di salumi (anche quelli piu' buoni) con opzioni più leggere, come piccole insalate, asparagi bianchi, zucchine al limone o melanzane arrosto.
Inoltre, si raccomanda, e' preferibile cuocere al forno o alla griglia invece di friggere, e curare attentamente la gestione degli avanzi (in particolare quelli facilmente deperibili) eliminando per quanto possibile anche l'alcol, riservandolo soltanto ai brindisi.
Insomma, una sorta di "educazione etica" da svolgere durante le festivita' natalizie soprattutto nei confronti dei bambini e dei minori, mediante l'esempio di comportamenti virtuosi.

Un commento personale
Onestamente non mi ero mai trattenuto dall' acquisto di un biglietto di lotteria per il timore di un infarto; e mi solleva molto il fatto di godere del sostegno di autorevoli ricercatori.
Mi accollo percio' l' intero rischio di un ipotetico "infarto da vincita", anche se temo, in realta', che non mi capitera' mai…

Mi consolero' al cenone natalizio, che spero assolutamente "fuori regola"…

DanieleZamperini

(1) Vincite alla lotteria: separare i miti dalle prove - Medscape - 25 dicembre 2025. https://www.medscape.com/viewarticle/lottery-wins-separating-myths-evidence-2025a10010a2?ecd=WNL_trdalrt_pos1_ous_251229_etid7994975&uac=368901HG&impID=7994975