

natural
WELLNESSUna risata
TI GUARIRÀANSIA, SOVRAPPESO,
GASTRITI & CO.
PREVIENILI E RISOLVI
COL BUONUMORE

DI ANNA TAGLIACARNE

*Lo spiegano le neuroscienze:
il sorriso, l'ottimismo, l'ilarità spesso
consentono di ridurre o abbandonare
i farmaci. Ecco le basi e i meccanismi
della gelotologia, la comicoterapia
praticata in tutto il mondo*

Una risata ci guarirà. Non è la rivisitazione dello slogan sessantottino "una risata vi seppellirà": non siete invitate a rovesciare il potere con la fantasia (però, perché no?), ma a ridere sì, perché fa bene alla salute. Come oggi sappiamo che ansia, stress, rabbia e in generale le emozioni negative possono alterare i sistemi biologici fino a generare danni organici, sappiamo anche che l'umorismo e una bella risata contribuiscono al nostro benessere.

A volte addirittura alla nostra guarigione. Emblematico il caso di Norman Cousins: il suo è stato un esempio del potere curativo della risata. Nel libro *Anatomia di una malattia*, il giornalista scientifico ha descritto i benefici della risata nel combattere la spondiloartrite anchilosante, grave e dolorosa malattia che lo aveva colpito e che ha scelto di curare guardando 3 o 4 ore di film comici al giorno e assumendo quotidianamente una flebo di 25 grammi di vitamina C. Contro ogni aspetta- ▶

Beth Studenberg / thelicensingproject.com



005345

natural
WELLNESS UNA RISATA TI GUARIRÀ

tiva, questa terapia gli ha permesso di abbandonare analgesici e steroidi, ma soprattutto di guarire e vivere altri 30 anni dalla diagnosi. Diciamo subito che la gelotologia (dal greco *ghelòs*, risata) – nota anche come comicoterapia, disciplina che studia e applica le potenzialità del ridere come terapia e riabilitazione – non è sempre accettata dalla medicina, anche se la clownterapia (vedi il box in questa pagina) oggi è diffusa in tutto il mondo. Ma diciamo anche che l'elenco dei benefici prodotti dall'ilarità e gli studi scientifici in materia si allungano di anno in anno, e i ricercatori riconoscono al riso capacità sempre maggiori.

Per dire: la *School of Public Health* di Loma Linda, in California, ha dimostrato come ridere sviluppi nel cervello frequenze che sincronizzano l'attività neuronale e migliorano la memoria, e le encefaline prodotte dopo l'esposizione a situazioni umoristiche rafforzano anche il sistema immunitario stimolando una maggiore produzione di anticorpi. La psicologa dell'università di Pittsburgh, Pennsylvania, Karen Matthews, ha constatato il rallentamento dell'arteriosclerosi grazie agli effetti benefici delle risate: osservando per tre anni 209 donne sane in post-menopausa, ha scoperto che le più ottimiste avevano un minor ispessimento delle arterie carotidee rispetto alle donne pessimiste.

METTITI DI BUONUMORE
E PROTEGGI IL CUORE

Il riso è anche un anti-depressivo poiché fa aumentare la produzione di ormoni come l'adrenalina e la dopamina che, liberando morfina naturali (endorfine e encefaline), portano a un calo del dolore causato dalla tensione fisica, e dunque al rilassamento. E veniamo al cuore: studi svolti presso il Medical Center for Preventive Cardiology del Maryland hanno portato i ricercatori a comprendere che la risata aumenta la pressione sanguigna e quindi ci protegge dai problemi cardiovascolari: infatti recenti ricerche hanno dimostrato che ridere può dilatare le arterie fino al 50 per cento. E il cardiologo Ilan Shor Wittstein dalla Johns

Hopkins University sostiene che, poiché l'adrenalina può provocare una condizione simile a un attacco di cuore (cardiomiopatia da stress), la risata, che stimola la produzione di analgesici prodotti dal nostro organismo (betaendorfina), ci protegge dallo stress e dalle sue conseguenze: proprio come un antidoto. L'umorismo e le risate agiscono perciò indubbiamente contro il dolore fisico, contro l'invecchiamento cerebrale e mentale, contro lo stress, l'ansia e la depressione proteggendoci persino da malattie cardiache.

CON POCO SFORZO C'È
IL MASSIMO BENEFICIO

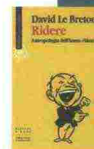
Non dimentichiamo inoltre che si tratta di una cura a costo zero e soprattutto di un'attività economica dal punto di vista muscolare, visto che usiamo settantadue muscoli per fare il broncio ma solamente dodici quando ridiamo. E se pensiamo che testi di medicina del 1500 già sostenevano quello che neuroscienziati e ricercatori di oggi stanno scoprendo nei loro efficienti laboratori, non vi viene da ridere? Pensate anche che secondo i testi (secolari) del buddhismo Zen un quarto d'ora di risate quotidiane è come una meditazione di sei ore.

Nel suo saggio *Ridere* (Raffaello Cortina Editore), il sociologo e antropologo David Le Breton, che sottotitola il volume *Antropologia dell'homo ridens*, racconta come il medico francese Ambroise Paré, uno dei padri della chirurgia moderna, considerasse la gioia "una fonte di rafforzamento per il corpo".

Nel suo testo *Introduction à la chirurgie*, del 1540, Paré scrive: "La gioia fortifica le virtù animali e naturali, raccoglie gli spiriti, favorisce la digestione e, in generale, tutte le funzioni del corpo [...]. Insomma, di tutte le perturbazioni dello spirito, solo questa è utile". Il sociologo annota anche che Laurent Joubert, altro chirurgo dell'epoca, nel suo *Traité du ris* del 1579, riassume così le teorie dei predecessori: "È convinto che la milza induca il riso a purificare il sangue e tenere lontani gli umori malinconici. Un eccesso di bile nera provoca la collera o la malinconia". ►

IL SAGGIO

*Come, quando,
perché ridiamo*



Il sottotitolo di *Ridere* (*Antropologia dell'homo ridens*) del sociologo e antropologo David Le Breton (Raffaello Cortina Editore, 250

pagg., 19,55 euro), riassume l'ampio lavoro dell'autore.

Nel saggio Le Breton affronta ogni aspetto di questa forma di espressività umana: al tempo stesso veleno e medicamento, si può manifestare come allegria, scherno, ironia, aggressività, e può nascondere sentimenti di superiorità o vergogna, di timidezza o sfida. Dalle forme molteplici di socializzazione ilare, passando per il grottesco, il bizzarro, l'umoristico, tutto ci diverte, tutto può essere trasformato in riso. Con grandi effetti liberatori e, in definitiva, benefici.

HUMOUR THERAPY

Clown in corsia

Secondo Patch Adams, il medico americano noto come l'ideatore della terapia del sorriso, «l'humour è l'antidoto per tutti i mali». Dopo aver fondato nel 1971 il *Gesundheit!* Institute, ospedale dove accoglie gratuitamente i pazienti, dalla fine degli Anni Ottanta ha avviato il progetto di cura con i clown in corsia per divertire i bambini malati che nel 1986 è diventato la *Clown Care Unit*: nel 1991 è nata in Francia *Le Rire Médecin* e nel 1993 la *Fondation Théodora* in Svizzera, e oggi la clownterapia (che il carmelitano Angelo Paoli praticava nel 1700 quando, travestito da buffone, andava a trovare i malati) è diffusa in tutto il mondo.
www.patchadams.org

natural
WELLNESS UNA RISATA TI GUARIRÀ

ESPELLERE LA BILE NERA:
QUESTO È IL SEGRETO

È il riso è una "disintossicazione", ovvero "un'espulsione di umori cattivi trattenuti dalla milza", scrive ancora Le Breton. Ridendo si scarica un troppo-pieno, ripristinando, nel vero e proprio senso del termine, il "buon umore". In mancanza di regolari momenti di ilarità, il bilioso rischia il peggio. Joubert prende esempio da Democrito, che si curava tramite un riso costante, grazie al quale espelleva la bile nera che, altrimenti, lo avrebbe avvelenato. Il riso, insomma, è una buona cura. Anche dal punto di vista psicologico, secoli fa la sapevano già lunga. È stato stampato nel 1621 *Anatomia della malinconia*, dove il teologo inglese Robert Burton riflettendo sul tema scrive: "L'umorismo purifica il sangue, rende il corpo giovane, vivo e idoneo a qualunque attività; allunga la vita, aguzza l'ingegno, tonificando il corpo e rendendolo pronto per ogni genere di attività. Più il cuore è allegro, più lunga è la vita".

SUGGELLA L'AMICIZIA
ED ESPRIMI LA GIOIA

La "terapia della risata" ha quindi radici molto antiche. Ma non tutte le risate e non tutti i motti di spirito sono curativi. Ridere è una forma di espressività umana che si può manifestare come allegria, e infatti uno dei motivi più frequenti del ridere è legato alla socializzazione, al piacere di essere insieme, alle relazioni sociali, dove il riso accompagna le discussioni ed è quasi sempre una manifestazione liberatoria legata alla piacevolezza dell'incontro, infatti suggella l'amicizia: non si ride con chi ci è antipatico, ma con gli amici. Ma oltre alla risata che esprime gioia c'è anche quella che manifesta doppiezza, scherno, crudeltà, c'è il riso di acquiescenza e quello di denigrazione. Una risata può nascondere aggressività e sentimenti di superiorità o vergogna, timidezza o sfida. «Il riso non manifesta necessariamente la gioia, e nemmeno il lato comico di una parola o di una situazione. L'ingenuità tipica della "interpretazione dei gesti" spinge ad associarlo

al piacere, ma il suo significato varia secondo le circostanze e i luoghi», spiega David Le Breton. «Attecchisce nella gioia pura, nel buonumore, ovvero nell'umorismo garbato, ma anche nell'angoscia, in un sentimento di superiorità, nell'odio, nella vergogna, nella timidezza, nel trionfo, nella derisione, nella sorpresa, nell'imbarazzo, nella gentilezza, nella sottomissione, nell'incredulità. Può echeggiare in una camera mortuaria, oppure manifestarsi come espressione di sdegno o di sfida, o ancora, come volontà di salvare le apparenze o di prendere le distanze da un'emozione».

C'È IL RISO AMARO, CHE
FERISCE GLI ALTRI

Prendiamo la battuta sarcastica, la presa in giro che ferisce l'avversario senza sfiorare il corpo, ma colpendolo nei sentimenti: secondo l'autore di *Ridere* è potente come un'aggressione fisica. «Talvolta la differenza tra una battuta che bistratta e un pugno che colpisce fisicamente al volto è minima. Attraverso il riso si cerca di far soccombere colui o colei che non si riesce a sconfiggere in altro modo», commenta Le Breton. Il termine "sarcasmo", il "riso senza gioia dell'odio", deriva dal greco *sarkazo* e significa "che morde la carne": mira a distruggere simbolicamente. Attraverso il riso si cerca appunto di negare, di cancellare chi non si riesce a sconfiggere in altri modi». Ma il riso è anche una difesa per chi teme di essere disprezzato o, peggio, odiato. «L'umorista americano Art Buchwald ha imparato molto presto che, quando faceva ridere, diventava simpatico agli altri», conclude l'antropologo. «Molte persone si ritrovano così condannate a provocare il riso per neutralizzare la violenza di chi li circonda. Inoltre la risata protegge contro lo sconforto e la paura, ha la funzione di mantenere la coscienza in allerta: il senso dell'umorismo è una presa di distanza che erode la possibile violenza degli eventi. Anche quando tutto è perduto il riso è il superamento della tragedia, il pragmatico rifiuto di una posizione vittimistica». *✍*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

NUOVE SCOPERTE

Le conseguenze
della risata

La risata è governata dalla parte più primitiva del nostro cervello. Ogni volta che scoppiamo a ridere per una battuta o davanti a una scena esilarante, si scatena una tempesta di ormoni e neurotrasmettitori che nasce dal talamo e dall'amigdala, che mettono in moto l'area motoria del cervello per comunicare ai muscoli necessari di ridere, mentre l'area che percepisce emozioni ci consente di provare felicità e benessere. Tra l'altro ridere fa anche bruciare 120 calorie all'ora: gli studiosi della Vanderbilt University di Nashville (Tennessee) hanno calcolato il dispendio energetico dei nostri momenti ilari. Risultato: ridendo bruciamo il 20 per cento di calorie in più rispetto a quando siamo a riposo.

DETTE PER RIDERE

6 frasi celebri

- Attraverso l'umorismo noi vediamo in ciò che sembra razionale, l'irrazionale; in ciò che sembra importante, il non importante *Charlie Chaplin*
- Chi non sa ridere non è una persona seria. Buffone è chi non ride mai *Frédéric Chopin*
- Vale la pena che un bambino impari piangendo quello che può imparare ridendo? *Gianni Rodari*
- Il riso è sacro. Mio padre, prima dell'arrivo del nazismo, aveva capito che buttava male perché, spiegava, quando un popolo non sa più ridere diventa pericoloso *Dario Fo*
- Si può uccidere il male seppellendolo di risate *Stephen King*
- Il genere umano dispone di una sola arma veramente efficace: la risata *Mark Twain*