

Ridi che ti passa, l'ironia per stare bene. Domani su Salute in edicola

LINK: https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2019/11/11/news/ridi_che_ti_passa_l_ironia_per_stare_bene_domani_su_salute_in_edicola-24...



Ridi che ti passa, l'ironia per stare bene. Domani su Salute in edicola abbonati a 11 novembre 2019 Verba vana aut risui apta non loqui: non pronunciare parole vane o che inducano al riso. È Jorge da Burgos, il venerabile bibliotecario cieco del Nome della Rosa di Umberto Eco, a sentenziarlo, in qualità di custode dell'unica copia del secondo volume della poetica di Aristotele: un libro (in verità mai rinvenuto) che, secondo una leggenda, tratterebbe proprio della risata, quella che abbonda nella bocca degli stolti. L'intransigente dogmatismo del vecchio Jorge, in verità, è fuori luogo. La scienza ha da tempo certificato le proprietà taumaturgiche della risata: tra i primi a comprenderne il valore terapeutico è stato Robert Provine, psicologo e neurologo statunitense appena scomparso, autore di *Laughter: a scientific investigation*, un libro del 2000 che è la summa di

quanto sappiamo sul tema. Il ridere, in particolare, agirebbe su più livelli, girando le rotelle che mettono in circolo sostanze benefiche per il corpo e per la mente. Qualche dato che emerge dagli studi più recenti in materia: una ricerca della Mayo Foundation for Medical Education and Research ha svelato che ridere riduce drasticamente gli ormoni dello stress (39% di cortisolo in meno, 70% di epinefrina in meno, 38% di dopamina in meno), mentre un'indagine della Loma Linda University, in California, ha evidenziato come alla vista di un video comico le beta-endorfine aumentino del 27%; gli scienziati della University of Maryland hanno scoperto che la risata provoca la dilatazione del rivestimento interno dei vasi e aumenta il flusso sanguigno, proteggendoci così dalle malattie cardiocircolatorie. E ancora: il riso aumenta il numero di cellule produttrici di anticorpi e migliora

l'efficacia delle cellule T, rendendo così più forte il sistema immunitario. I clinici lo certificano: «Quando si ride - dice Marina de Tommaso, neurologa dell'Università di Bari ed esperta della **Società italiana di neurologia** - entrano in circolo serotonina ed endorfine: si attivano cioè tutti i circuiti neurotrasmettitoriali associati a piacevolezza e benessere». La ricetta, dunque, è quella di ridere di più. Ma sul prossimo numero di Salute parleremo anche di bambini prematuri, dell'aumento dei casi di balbuzie in Italia (+8% in 10 anni) e delle terapie per combattere l'acne. Fra i temi, ora che si parla sempre di più di sugar tax, delle nuove ricerche dell'industria alimentare per trovare prodotti che siano meno "dolci". E dei trucchi per affrontare i voli aerei molto lunghi. <