

Salute I ricercatori proiettano «Tutti pazzi per Mary» e dimostrano gli effetti benefici

Un quarto d'ora di risate ci salverà

Gli interventi

La crisi globale fa prevedere un aumento del 15% degli interventi cardiovascolari in Europa

Davanti alla tv

Stare davanti alla tv a vedere una sit-com per il cuore equivale a una corsa all'aria aperta

DAL NOSTRO INVIATO

PARIGI — Proprio come un farmaco, con tanto di indicazioni, dosaggi e modalità di somministrazione: la risata, dicono i cardiologi, funziona, nella prevenzione delle malattie di cuore, così come l'esercizio fisico o certe pillole per abbassare il colesterolo. Ma quanto bisogna ridere perché funzioni? La risposta l'ha data uno studio, condotto all'Università del Maryland a Baltimora e presentato al convegno annuale dell'European Society of Cardiology in corso a Parigi: almeno 15 minuti al giorno, e ogni scoppio di ilarità deve durare circa 15 secondi. «È questo il tempo necessario — spiega Roberto Ferrari cardiologo all'Università di Ferrara — perché il cervello cominci a produrre endorfine e perché queste sostanze euforizzanti stimolino le pareti dei vasi sanguigni a fabbricare acido nitrico. Questa molecola dilata le arterie, impedisce al colesterolo di depositarsi sulle pareti ed evita la formazione di trombi capaci di occludere i vasi».

Non è facile, di questi tempi, stare allegri, ma può aiutare, per esempio, la «somministrazio-

ne» di una sit-com (in questo caso, stare davanti alla tv, equivale per la salute del cuore, a una corsa all'aria aperta) o la visione di un film spassoso (meglio «Tutti pazzi per Mary», contesa da tanti innamorati, che «Salvate il soldato Ryan». Roberto Ferrari, che è anche presidente della Fondazione Anna Maria Sechi per il cuore, sta pensando a un progetto di prevenzione cardiovascolare, dal titolo Be happy, be healthy, che tenga conto anche degli aspetti legati alla sfera emotiva delle persone.

Da qualche tempo i cardiologi hanno cominciato a riconsiderare l'impatto, sulla salute cardiovascolare, dei fattori psicologici, legati sia alla personalità di un individuo, sia a situazioni contingenti. E fanno bene, vista la crisi globale che fa prevedere, per i prossimi mesi, un aumento del 15% degli eventi cardiovascolari in Europa (come in Irlanda, dopo il crac del 2010. Uno studio, presentato al congresso parigino, da Franco Bonaguidi, dell'Istituto di Fisiologia Clinica dell'Università di Pisa, conferma che negatività e rabbia aumentano il rischio di infarto nei sani, fino a raddoppiarlo in chi è già malato.

«Le emozioni negative, come ostilità, rabbia, depressione e isolamento sociale, sono cardiotossiche e possono interferire con la prognosi delle malattie cardiovascolari. I pazienti, che hanno già avuto un infarto, sono 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

abazzi@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La scheda

La risata come cura

Bisogna ridere almeno 15 minuti al giorno, e ogni scoppio di ilarità deve durare 15 secondi: sono i tempi affinché il cervello cominci a produrre endorfine, sostanze euforizzanti che stimolano le pareti dei vasi sanguigni

Il film «prescritto»

Tra i film consigliati «Tutti pazzi per Mary» conteso da tanti innamorati. Meglio di «Salvare il soldato Ryan», ambientato durante la Seconda guerra mondiale

