

Ridere protegge cuore come sport e farmaci - Ma risata sia piena e almeno per 15 minuti al giorno

Stili di vita

Inviato da : Pina Corcione

Publicato il : 16/2/2024 8:40:00



Ma risata sia piena e almeno per 15 minuti al giorno. I sorprendenti risultati non rimarranno pero' solo una curiosita' medica, ma verranno tradotti in un vero e proprio paramento fra i capisaldi di un trattamento basato sul buon umore gia' battezzato "Be happy, be healty". Basta un buon film comico, ha spiegato il professor Roberto Ferrari.



Una risata ci salva: ha sulle arterie lo stesso effetto benefico dell'attivita' fisica o delle statine, i farmaci anti-colesterolo.

E' la prima volta che una ricerca, condotta dall'Universita' del Maryland e presentata al Congresso europeo di Cardiologia che si apre oggi a Parigi, il piu' grande evento scientifico europeo con la presenza di 30.000 medici, riesce a misurare l'impatto del buonumore sulla salute. Perche' gli effetti siano visibili l'ilaita' deve essere piena, non un sorriso o un ghigno, ma il risultato di un vero momento, quanto mai sano, di divertimento.

E per avere un beneficio ottimale nell'arco di una giornata sarebbe necessario ridere almeno 15 minuti al giorno.

I sorprendenti risultati non rimarranno però solo una curiosità medica, ma verranno tradotti in un vero e proprio parametro tra i capisaldi di un trattamento basato sul buon umore già battezzato "Be happy, be healthy". Basta un buon film comico, ha spiegato il professor Roberto Ferrari, past president della European Society of Cardiology (ESC) e presidente della "Fondazione Anna Maria Secchi per il Cuore" (FASC) per avere un piccolo effetto positivo.

Lo studio presentato oggi ha messo a confronto l'espansione dell'endotelio, il rivestimento interno dei vasi sanguigni, in un gruppo di persone dopo la visione di uno spettacolo divertente e di uno drammatico. Ebbene la risata provoca la dilatazione dei vasi fino al 50% in più con effetti benefici per la prevenzione dell'arteriosclerosi, infarti e ictus.

Le malattie cardiache sono la prima causa di morte nel mondo, con 4,3 milioni di decessi ogni anno in Europa, il 48% del totale. In Italia sono circa 5 milioni le persone affette da cardiopatia ischemica, la più diffusa tra le malattie cardiovascolari, mentre l'infarto del miocardio ogni 12 mesi colpisce circa 200 mila persone.

Il rapporto umore e salute è oggetto di un'intera sessione dei lavori del congresso parigino.

A