

Ridere allunga la vita: tiene alla larga l'infarto

Vivere intense e frequenti emozioni positive abbassa i rischi di ammalarsi di cuore. Importanti effetti anche sul sonno, più riposante

FLAVIO DONI*

«Un sorriso allunga la vita». «Don't worry, be happy». Sono considerazioni, molto diffuse nella opinione comune, che hanno avuto negli ultimi tempi una conferma scientifica dai risultati di diverse ricerche cliniche. Si sapeva da tempo che le emozioni negative - invidia, odio, astio, depressione - si associano ad un aumento del rischio di avere un infarto del cuore, ma è più recente invece la dimostrazione che le emozioni positive - gioia, felicità, entusiasmo, eccitazione - sono in grado di allungare la vita, migliorare le difese del nostro organismo contro gli agenti infettivi, ridurre il rischio di sviluppare ipertensione arteriosa e diabete mellito.

Un recentissimo studio effettuato nella Nuova Scozia (Stati Uniti), su oltre 1500 persone, ha ora anche documentato come vivere intense e frequenti emozioni positive comporta un più basso rischio di andare incontro ad un infarto cardiaco. Sappiamo qualcosa, ma non tutto, sul perché questo possa succedere. Innanzitutto le emozioni positive aumentano la attività di quella parte del nostro sistema nervoso autonomo, cioè non soggetta

al controllo della volontà, chiamata «sistema parasimpatico».

L'attivazione di questo sistema, che non dipende dalla nostra volontà, determina una serie di effetti - principalmente una riduzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna - che nel tempo svolgono una azione protettiva per il cuore. È stato ad esempio dimostrato che se una persona, che ha già avuto un infarto cardiaco, ha un sistema parasimpatico che funziona molto, rischierà meno di avere un altro infarto o di morire improvvisamente.

Un'altra azione positiva svolta dalle emozioni positive riguarda l'effetto, nel corso della giornata, sull'andamento dei valori pressori, che risulta molto più regolare, privo di quelle brusche variazioni che si è ormai ben compreso risultano dannose per il cuore. Probabilmente per una minore produzione da parte dell'organismo di sostanze stimolanti come la noradrenalina, che determinano improvvisi rialzi pressori, il cuore si trova a lavorare in condizioni più favorevoli, con minore intensità e minor fatica. E un cuore che si affatica meno è chiaramente un cuore che dura più a lungo!



Il cardiologo Flavio Doni

*Gioia, felicità,
entusiasmo,
allontanano le
malattie di cuore*

Un'altra sostanza che si riduce nelle persone che vivono intensamente le emozioni positive è un ormone chiamato cortisolo. Anche il cortisolo aumenta il lavoro cardiaco e può danneggiare i delicati vasi sanguigni che portano il nutrimento al cuore, aumentando il rischio di un infarto. Un'altra osservazione importante è che chi vive serenamente e positivamente la propria vita ha un sonno più prolungato e più profondo. In queste

persone dormire è una esperienza molto riposante, con evidenti effetti positivi sul benessere del cuore e della circolazione.

Un ultimo possibile effetto protettivo delle emozioni positive è di tipo indiretto. Si è infatti osservato come alti livelli di affetti positivi si correlano ad un minor abuso di fumo di sigaretta e ad una sua più facile interruzione. E naturalmente tutti ormai ben sanno quanto il fumare danneggi gravemente il cuore.

Risulta quindi evidente, alla luce di tutte queste osservazioni, che cercare di vivere la propria vita con serenità, riuscendo ad apprezzare ogni piccolo piacere del quotidiano, limitando per quanto possibile le reazioni aggressive e rabbiose, permette di attivare nel nostro corpo processi che agiscono molto favorevolmente sulla salute del cuore. Possiamo tranquillamente affermare che «sorridere alla vita allunga la vita». Cerchiamo quindi, per quanto chiaramente non sia sempre facile, di affrontare la nostra esistenza in modo sereno e positivo: non abbiamo che da guadagnarci. ■

* direttore della Cardiologia e Unità coronarica - policlinico «San Pietro» - Ponte San Pietro

Sono numerosi gli effetti del «buon umore» sul nostro organismo. Chi beneficia per primo delle emozioni positive è il cuore che riduce il rischio d'infarto

