

Rep

# Salute

Medicina Prevenzione Benessere

## Zucchero, non perdiamo la dolcezza

La "sugar tax" potrebbe diventare realtà  
E le multinazionali studiano alternative ● a pagina 8

di **Giulia Masoero Regis**

Settimanale allegato a

**la Repubblica**

n° 1083

Martedì, 12 novembre 2019

## Aereo, se il viaggio è troppo lungo

Le regole per proteggere la salute  
nei voli che durano più di 6 ore ● a pagina 12

di **Federico Mereta**



OLIVER ROSSI/GETTY IMAGES

## Ridi che ti passa

Gli studi più recenti confermano che una risata può ridurre drasticamente gli ormoni dello stress. E che ridere guardando un film comico provoca la dilatazione del rivestimento dei vasi, oltre a fare aumentare il flusso sanguigno. Inoltre, si attivano tutti i circuiti legati a piacevolezza e benessere. E allora facciamolo, più che si può

di **Sandro Iannaccone**

SUPPLEMENTO GRATUITO AL NUMERO GOVERNO DE "LA REPUBBLICA" - SPEDIZIONE ABBONAMENTO POSTALE ARTICOLO 1, LEGGE 46/04 DEL 27 FEBBRAIO 2004 - ROMA

**University of North Carolina**  
**Barzellette e battute**  
**uomini e donne si sfidano**

Uno studio sulla risata che probabilmente non farà ridere granché. Anzi, scatenerà qualche discussione tra i sessi. Un'équipe di psicologi della Wales' Aberystwyth University e della University of North Carolina at Greensboro ha messo insieme 28 lavori scientifici sul tema

dell'umorismo, che coinvolgevano un totale di 5057 persone, per valutare la solidità dello stereotipo secondo il quale gli uomini sarebbero più in grado di far ridere rispetto alle donne. Dall'analisi è emerso, a detta degli autori, che «in media gli uomini sembrano

avere maggiore abilità di produzione umoristica rispetto alle donne». Anche se, specificano, «non intendiamo dire che tutti gli uomini siano più divertenti delle donne: quelle che fanno le comiche di professione fanno ridere più del 99% degli uomini». (s.i.)

**MEDICINA**

# Non ci resta che ridere “L'ironia fa stare bene”

Un toccasana per la salute, una sorta di scarica che rigenera la mente  
L'ultima scoperta? Rende più forte il sistema immunitario  
Tra evolucionismo, medicina e psicoanalisi, viaggio all'interno di una risata

di Sandro Iannaccone

V

*erba 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. Per capire come farlo viene spontaneo chiedersi come e perché si rida. «Tra i primi a indagare il funziona-

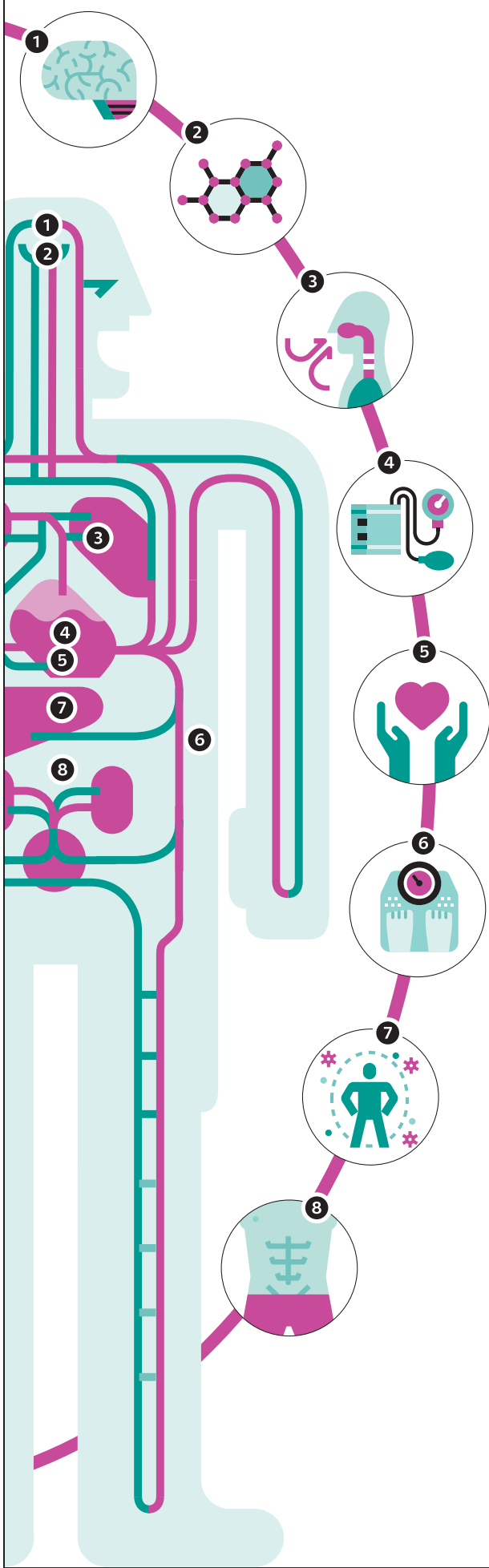
**R**  
**L'intervista sul sito**

**Il know how**  
Sul nostro sito internet Repubblica.it torna il know-how, l'intervista per approfondire uno dei temi trattati su Salute. Parleremo del potere terapeutico della risata. Perché ridere protegge il sistema immunitario, protegge dalle malattie cardiocircolatorie e riduce gli ormoni dello stress. Cinzia Lucchelli incontra Federica Mazzeo, psicoterapeuta dell'Ordine degli psicologi del Lazio

mento della risata - spiega Federica Mazzeo, psicoterapeuta dell'Ordine degli psicologi del Lazio - è stato Sigmund Freud, secondo cui ridere consente di "agganciare" un sottotesto di natura sessuale, di liberarsi delle sovrastrutture e di sprigionare l'eros e la fantasia. Per questo che di solito quello che fa ridere ha sempre un sostrato "indicibile", legato per l'appunto alla sessualità, al politicamente scorretto, alla volgarità». La risata, dunque, come una sorta di "scarica", che in qualche modo alleggerisce, disinnescando la concentrazione eccessiva, rigenera la mente. Ma ci sono anche spiegazioni che coinvolgono la sfera evolutiva, sociale e intellettuale: «Secondo Darwin - spiega de Tommaso - la risata è un segnale necessario per la comunicazione tra gli esseri umani, un tratto evolutivo che funziona a doppia via. Cioè sia nel soggetto che la provoca che in quello che la percepisce. Per di più, ridere segnala anche che si è abbastanza intelligenti da capire qual è il meccanismo comico, il sottotesto di una barzelletta, di una situazione o di una battuta». E non è un caso se lo scrittore britannico Jerome K. Jerome, uno che di umorismo se ne intendeva, incentra su questo meccanismo uno degli episodi più riusciti di *Tre uomini in barca*. I protagonisti ascoltano un artista tedesco, non ne conoscono la lingua e credono che canti una canzonetta comica, ma è una lirica drammatica. I tre fingono di ridere a crepapelle con esiti tragici.

C'è altro? Sì: il rovescio della medaglia, come ci hanno insegnato il *Joker* interpretato da Joaquin Phoenix e il suo "Put on a happy face", indossa una faccia felice: «La risata - dice Mazzeo - può talvolta essere la manifestazione di un disturbo psicologico, di solito dovuto a disadattamenti di genere sociale o a un passato traumatico, come per l'appunto nel caso del riso incongruo di Arthur Fleck/Joker». Un fenomeno simile può essere anche la spia di disturbi psichiatrici o cognitivi: «Nelle demenze, per esempio - spiega de Tommaso - si può assistere alle cosiddette crisi epilettiche gelastiche, scoppi di risa del tutto immotivati dovuti a scariche che attivano per errore i circuiti della risata». In tutti gli altri casi, ride pure tranquilli. E se Jorge dovesse indignarsi, raccontategli una buona barzelletta.

**I benefici**



- 1 Riduce gli ormoni dello stress
- 2 Innesca il rilascio di endorfine, associati al sollievo (temporaneo) dal dolore
- 3 Aiuta a respirare meglio
- 4 Abbassa la pressione sanguigna
- 5 Protegge dalle malattie cardiovascolari
- 6 Brucia calorie
- 7 Potenzia il sistema immunitario
- 8 Allena gli addominali

FONTE: RIELABORAZIONE DATI SALUTE

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**In tv**  
**Nelle sit-com le risate registrate hanno un effetto "a catena"**

Sono state la colonna sonora di sit-com storiche come Friends e The Big Bang Theory. E generalmente sono considerate parecchio moleste: parliamo, ovviamente, delle risate registrate, spiacevole e forzato sottofondo delle battute dei personaggi. Eppure, la scienza

ha appena certificato che funzionano: uno studio di un team di ricercatori alla University College London ha mostrato infatti che tendiamo a divertirci di più all'ascolto di freddure e barzellette se queste sono accompagnate da uno scoppio di risate,

specialmente se si tratta di registrazioni "reali" e non posticce. Il tutto accadrebbe per una sorta di rassicurazione inconscia: ascoltare altri ridere ci certifica che la freddura è effettivamente divertente e che ridere a nostra volta è socialmente accettabile. (s.i.)

In cinque mosse

## Anatomia della risata

Dal cervello parte l'impulso del riso che arriva ai nervi facciali. Più è forte l'impulso, più questo arriva fino al diaframma e ai muscoli dell'addome



L'intervista / *Lo psicoanalista Stefano Bolognini*

# “E così si superano i momenti difficili”

di Valeria Pini

**A** volte ridere è la migliore medicina per affrontare momenti difficili. E per questo guardare un film comico regala benessere. «La risata provoca una scarica di tensione e per questo arriva sempre con una sensazione di rilassamento», spiega Stefano Bolognini, primo psicoanalista italiano a guidare fino al 2017 la Associazione Psicoanalitica Internazionale.

**Cosa accade nel nostro cervello quando stiamo per ridere?**

«Basta pensare al classico film di Fantozzi che presenta una situazione angosciante, quasi inverosimile. Quando lo spettatore capisce che non si tratta di realtà, ride. Scarica la tensione e rilascia endorfine. Questo fa bene e

provoca un piacere che è superiore alla preoccupazione e al dolore nel quale la persona era immersa poco prima».

**Spesso ridiamo anche quando accade qualcosa di brutto.**

«In certi casi si ride per non piangere. Succede in situazioni tragiche come, ad esempio, in caso di lutto, di cercare di "evadere" magari con una battuta divertente. Ma non si tratta di una reazione sana, perché in questi casi neghiamo il dolore che va invece elaborato. Si ride per forza e resta una sensazione di malessere».

**Esistono altre modalità che non ci liberano e non sono sane?**

«Quando la risata è sarcastica non è sana. Trattare male una persona crea malessere. Mi riferisco allo

sghignazzo che non rispetta l'altro. Anche l'autosarcasmo è negativo perché è un modo per denigrarci. In queste situazioni non si abbassano le difese e non ci si libera come invece accade quando la risata è benevola».

**Che differenza c'è con l'ironia?**

«L'ironia è una modalità più benigna che può fare stare bene. Non c'è distruttività in questo caso. Anche chi è autoironico descrive in modo affettuoso i propri limiti».

**L'ironia è spesso un elemento di forza anche di molte coppie. Ma anche fra amici.**

«Se si accompagna a un sentimento di benevolenza fa bene. Deve essere sottile e rispettosa. L'altro sente subito se c'è o meno una qualche forma di aggressività».



**STEFANO BOLOGNINI**  
 PSICOANALISTA

*Ma attenzione al riso sarcastico, trattare male una persona crea malessere*

Comunque è molto utile per rendere "digeribili" le differenze».

**Il buonumore può essere una chiave per superare situazioni difficili?**

«Nella favola *Il gatto con gli stivali* il protagonista si trova di fronte a un orco, un nemico difficile da affrontare e sembra impossibile che lo possa sconfiggere. A quel punto il gatto decide di sfidarlo e gli chiede di diventare un topolino. L'orco accetta e viene divorato. Questo ci dimostra che certi nemici possono essere ridimensionati. Se li ridimensioniamo ridendo, a volte diventano meno temibili e ci sentiamo quindi più forti. Come nel celebre slogan. "Una risata vi seppellirà"».