

# “Il riso è la migliore medicina”

## B I O E T I C A

Lo psicologo Robert Golden conclude una ricerca sui legami riso-benessere dicendo che “*Il riso, è la migliore medicina*” contro i mali che affiggono l’uomo. E alcuni medici sostengono che farsi un minuto di buona risata equivale a dieci minuti di esercizio aerobico.

Gli studi sul riso non sono ancora completi, ma una cosa sembra certa: ridere fa bene. Di fatto, che ci si senta meglio dopo una bella risata, più contenti e sollevati è noto. E che le difficoltà della vita viste attraverso la lente dell’umorismo ci facciano meno paura è innegabile. Lo confermano i luoghi comuni espressi da frasi come “*Il riso fa buon sangue*”, “*Il riso è la migliore medicina*”, “*Facci sopra una bella risata. Ti farà bene*”.

Norman Cousin, redattore di una rivista statunitense che, negli anni Sessanta, fu colpito da una grave e dolorosa forma di artrite progressiva anchilosante, mise a rumore il mondo scientifico sostenendo, in un articolo pubblicato su una rivista medica, di essere guarito a furia di risate. In un libro che conteneva la sua esperienza “*Anatomia di una malattia dalla parte del paziente*” sosteneva che, orologio alla mano, ridere per dieci minuti guardando un film dei fratelli Marx gli dava effetti analgesici che duravano due ore.

La storia di Cousin sembra solo un caso limite. Ma è un fatto che oggi, in alcuni ospedali statunitensi, si organizzino visite di *clowns* nelle corsie per alleviare le sofferenze con un po’ di risate. E che in Olanda sia stata creata una clinica al cui interno si forniscono terapie psicologiche di sostegno a base di buonumore.

Ridere fa bene alla salute. Ma **il riso è innato o acquisito?** Una domanda che non trova una risposta definitiva. Il sorriso, almeno, sembrerebbe innato dal momento che è stato osservato che i bambini, quando sono ancora nel grembo della mamma, hanno spesso sul volto quello che è stato definito dalla psicoanalisi infantile “il sorriso degli angeli”.

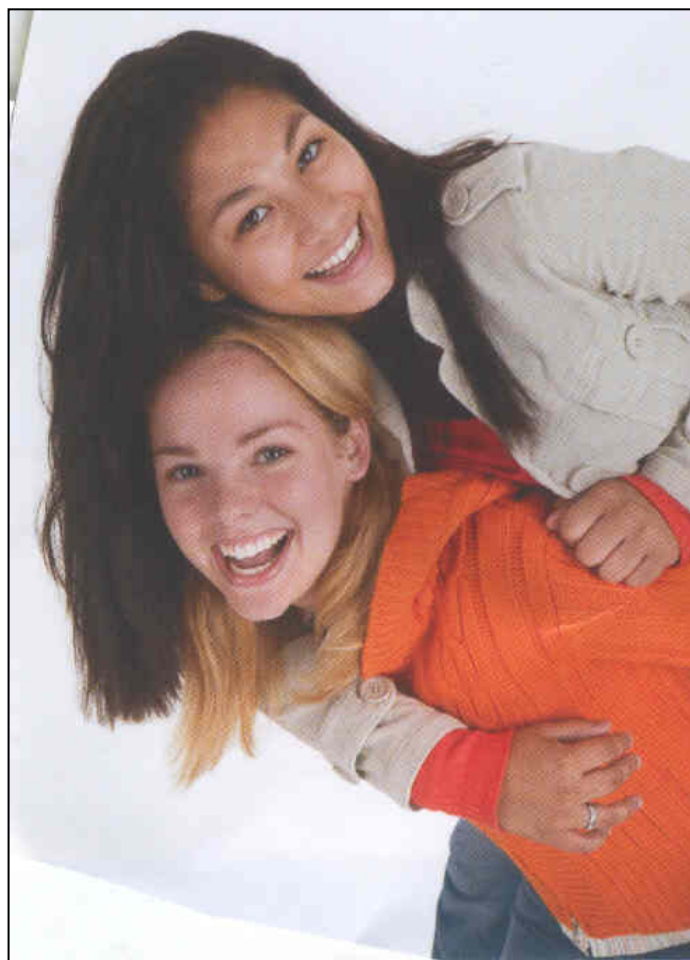
Il riso sembra sorgere da una emozione spontanea. Ma con quali meccanismi biologici inizia la catena che porta a modificare la nostra respirazione, ad emettere suoni gutturali, a contrarre i muscoli del torace a scuotere il corpo. Insomma, a ridere?

Veri e propri studi sul riso, come stato emotivo a sé stante, non ce ne sono. J. Hadfield, che ha indagato i meccanismi che generano il riso, suppone che vi sia nel cervello un “centro del riso” che è collocato in una zona profonda, vicino al midollo allungato, che controlla la respirazione attivando il diaframma, in modo da causare una respirazione veloce e profonda. Ne seguono una serie di involontarie espirazioni spasmodiche controllate dall’aprirsi e chiudersi della glottide. I muscoli agiscono sulla laringe che modifica la tensione delle corde vocali per creare diverse tonalità di suono; l’attività dei muscoli del torace e del diaframma determina un aumento della pressione sanguigna. Diminuisce l’ossigenazione del sangue con conseguente aumento del battito del cuore. Nel frattempo i muscoli del corpo si dispongono in una tipica postura di “conservazione”, per preservare l’energia come se si fosse in vicinanza di un pericolo. I dotti lacrimali rilasciano un liquido che contiene enzimi in grado di distruggere batteri. Dopo aver raggiunto l’apice della risata, torniamo gradualmente alla normalità: la pressione sanguigna scende e il battito cardiaco rallenta. Ci rimane una sensazione di sollievo e di benessere, così forte che, secondo alcuni medici, un minuto di buona risata è equivalente a dieci minuti di esercizio aerobico.

**“Ridere” e “fingere” di ridere è la stessa cosa?** Nella ricerca dei meccanismi soggiacenti al riso si è verificato che non tutti ridono allo stesso modo e che non tutte le risate sono uguali. E’ stato scoperto che la differenza tra un riso *genuino* e uno *forzato* ha una base biologica.

Un sorriso genuino, di autentica gioia, richiede la contrazione combinata, involontaria, di due muscoli: lo zigomatico maggiore e l'orbicolare dell'occhio. Esso è controllato dalla parte del cervello che regola le emozioni, in particolare dalla regione anteriore del giro cingolato, della corteccia limbica e dai gangli della base.

Il sorriso "falso", invece, è sotto l'influenza della neocorteccia, la parte del cervello più evoluta, e più precisamente della corteccia motoria. E' stato chiamato "sorriso piramidale" (N. Gershwind) poiché le fibre nervose che guidano il sorriso di convenienza passano attraverso un fascio di fibre detto piramidale. Ecco perché, quando siamo invitati a sorridere davanti ad una macchina fotografica, magari dicendo "cheese", abbiamo sempre una espressione innaturale (Cf: M. Fontana, KOS 155/156, 1998).



Un grande ricercatore e studioso di psicologia, O.W. Allport, in un suo manuale afferma che uno dei segni dell'effettiva maturità di una persona è rappresentato dalla capacità di autotrascendersi, le cui espressioni sono la *reale comprensione di sé* e un acquisito **senso dell'umorismo**. Quest'ultimo consiste nella capacità di saper anche «ridere di sé» e dei propri limiti, e delle cose che si amano e, nonostante ciò, di continuare ad amarle.

Chi non ride mai o non sa ridere ha certamente qualche problema di personalità. Non si possono mascherare sempre le espressioni del viso, senza lasciar trasparire ciò che si vive. Tutti abbiamo esperienza di incontri con persone che sorridevano amichevolmente e autenticamente; quel sorriso comunicava molto di più del linguaggio delle parole.

Se «*buon riso fa buon sangue*», come recita il saggio proverbio popolare, ridiamo un po' di più alla vita. "La vita è bella" dice Roberto Benigni, nonostante le difficoltà e le contrarietà.

Diceva lo psicologo americano W. James: "Non ridiamo perché siamo felici ma siamo felici perché ridiamo". Proprio in questa unione di fisico e psichico starebbe la chiave per capire perché il riso possa "fare bene" e dare tranquillità dinanzi alle difficoltà.

Chi non ricorda come Roberto Benigni, nel citato film "La vita è bella", sapeva ridere di tutto e di tutti?

**Giovanni Cipriani**