E' vero, alla lettera: il riso fa buon sangue

Data 26 gennaio 2001
Categoria psichiatria_psicologia

Si dice da sempre che il riso fa buon sangue e questa affermazione dimostra di essere letteralmente molto vicina alla verita’. Infatti, come piu’ volte si era sospettato, alcune recenti ricerche hanno evidenziato come in condizioni stressanti gli ottimisti possano contare su difese immunitarie piu’ efficienti rispetto ai pessimisti. Gli ultimi studi sull’ argomento sono stati effettuati da Susanne Segerstrom della California University. Siccome precedenti ricerche avevavo gia’ evidenziato che nell’organismo sano, in condizioni di sovraccarico psichico, alcune linee cellulari deputate alle difese immunitarie mostrino una diminuzione di numero ed un complessivo indebolimento. La dott.ssa Segerstrom ha esaminato un campione di 50 studenti in legge confrontando alcuni parametri ematici all’inizio del corso di studio e, durante il corso. in un periodo particolarmente stressante (subito prima degli esami del semestre). Gli studenti erano stati prima sottoposti a un questionario psicologico che li aveva divisi in ottimisti e pessimisti rispetto alle aspettative di successo o insuccesso agli esami. E’ risultato che lo stress del primo semestre di studi deprimeva di piu’ lo stato d'animo dei pessimisti che degli ottimisti: questo puo’ apparire piu’ che normale. Meno normale puo’ apparire il fatto che si e’ evidenziata una stretta correlazione tra le aspettative dei soggetti e i valori ematici dei linfociti-T. Tale valore negli ottimisti aumentava del 13% mentre nei pessimisti calava del 3%. L’autrice interpreta tale andamento del parametro immunologico come una risposta a due diverse modalita’ di percezione e di reazione all’ evento stressante: mentre per i pessimisti lo stress rappresenta una minaccia (ed ha un effetto biologico "depressorio"), per gli ottimisti rappresenta una sfida da superare che consente, al contrario, la mobilitazione della risposta immunitaria. E’ evidente, al di la’ delle interpretazioni, che il legame biologico tra mente e corpo e’ assai piu’ stretto di quanto si creda.

Daniele Zamperini. Fonte:Klauss Brath "Psicologia contemporanea" - Novembre-Dicembre 2000 n. 162