Il Riso e l'Umorismo:effetti terapeutici ed effetti indesiderati

Data 31 dicembre 2013
Categoria cardiovascolare

Autore: Riccardo De Gobbi

Il riso e l'umorismo oltre ad essere generalmente piacevoli hanno effetti terapeutici documentati, effetti fisiologici verosimilmente positivi, ma anche effetti indesiderati talora gravi.
Una peculiarità del riso e dell'umorismo è che mentre gli effetti positivi si possono manifestare anche a distanza di tempo quelli negativi sono immediati e dose correlati, con il massimo rischio per la risata “omerica” cioè quella incontrollata.(1)

Effetti positivi del riso e dell’ umorismo
Vediamo di analizzare i dati che la ricerca ci fornisce. L’umorismo ed riso elevano il tono dell'umore e possono innalzare la soglia del dolore (2).
Essi sembrano diminuire la resistenza arteriolare abbassando il rischio di infarto del miocardio (3) ed inoltre migliorare la funzione polmonare in pazienti con bronco pneumopatia cronica ostruttiva (4) .
E' stato riportato un caso di ascesso tonsillare drenato da una risata esplosiva, che evitò al paziente l'intervento chirurgico(5)
Di notevole interesse i benefici metabolici della risata: in soggetti sani 15 minuti di risata comportano un consumo di 40 kcalorie ed una giornata gioiosa ed allegra con frequenti risate comporta un consumo di circa 2.000 kcalorie migliorando sensibilmente il controllo glicemico.(6)
Sono anche stati documentati benefici ostetrici: un clown professionista vestito da cuoco intrattenne un gruppo di donne per 15 minuti dopo la procedura di fecondazione in vitro con embryo transfer: il tasso di gravidanza fu del 36% nelle donne intrattenute dal clown e del 20% nei controlli con un odds ratio del 2,67.(7) Va però segnalato che uno studioso italiano ha messo in dubbio che il ruolo del clown si limitasse al solo umorismo. (8)

Effetti negativi del riso e dell’umorismo.
Le risate con grande coinvolgimento emotivo cosiddette “risate di cuore” possono causare sincopi vagali e sono state associate ad aritmie cardiache, in rare occasioni anche fatali.(9,10)
Nei pazienti asmatici il riso può scatenare un attacco (11) e le risate prolungate od esplosive possono causare un pneumotorace, specie nei pazienti enfisematosi(12)
La risata come altre piacevoli occupazioni quali il gelato, il sesso ed il cioccolato, separatamente o meglio ancora insieme, possono scatenare crisi emicraniche (13) ed occasionalmente attacchi di catalessi.
La risata può lussare la mandibola e favorire la diagnosi di ernia addominale evidenziandone la protrusione anche in fase precoce (14)
Nel distretto genito-urinario gli effetti incresciosi della risata, specie nel sesso femminile, sono conosciuti da secoli e con voce dotta sono stati denominati “enuresis risoria”.

Oltre agli effetti negativi del riso vanno ricordate le situazioni in cui il riso è manifestazione di malattia psichiatrica o neurologica del soggetto: in particolare forme maniacali ed alcune psicosi schizofreniche tra le malattie psichiatriche, tumori cerebrali ed alcune forme di epilessia tra quelle neurologiche.

Concludendo. Il Riso ha indiscutibilmente effetti benefici per la salute ma può provocare effetti nocivi che si manifestano subito dopo la esposizione, sono dose dipendenti e molto più frequenti in caso di sovradosaggio di risate e sono più gravi nei soggetti con affezioni predisponenti alle complicazioni delle risate (15)

Bibliografia
1. Ferner R E, Aronson JK: Laughter and MIRTH (Methodical Investigation of Risibility, Therapeutic and Harmful): narrative synthesis BMJ 2013;347:f7274 doi: 10.1136/bmj.f7274
2. Dunbar RI, Baron R, Frangou A, Pearce E, van Leeuwen EJ, Stow J, et al. Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. Proc Roy Soc London Series B Biol Sci2012;279:1161-7.
3. Clark A, Seidler A, Miller M. Inverse association between sense of humor and heart disease. Int J Cardiol 2001;80:87-8.
4. Brutsche MH, Grossman P, Müller RE, Wiegand J, Pello, Baty F, et al. Impact of laughter on air trapping in severe chronic obstructive lung disease. Int J Chron Obstruct PulmonDis 2008;3:185-92.
5. Hall F de H. Cure by laughter. BMJ 1913;967.
6. Buchowski MS, Majchrzak KM, Blomquist K, Chen KY, Byrne DW, Bachorowski JA. Energy expenditure of genuine laughter. Int J Obes 2007;31:131-7.
7. Friedler S, Glasser S, Azani L, Freedman LS, Raziel A, Strassburger D, et al. The effect of medical clowning on pregnancy rates after in vitro fertilization and embryo transfer.Fertil Steril 2011;95:2127-30.
8. Malagò Michael: L’umorismo nello studio del medico di famiglia. Seminario della Scuola di Formazione in Medicina Generale Regione Veneto Padova 16/12/13
9. Bloomfield D, Jazrawi S. Shear hilarity leading to laugh syncope in a healthy man. JAMA 2005;293:2863-4.
10. Kadari R, Sarche MA, Krantz MJ. Fatal laughter. Ann Intern Med 2012;157:756.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 22/11/2026 alle ore 1:15 | Pagina 1 di 2

11. Gayrard P. Should asthmatic patients laugh? Lancet 1978;2:1105-6.
12. Muller GP, Mogavero F. Spontaneous pneumothorax. Ann Surg 1933;98:1018-22.
13. Levin M, Ward TN. Laughing headache: a novel type of triggered headache with response to divalproex sodium. Headache2003;43:801-3.
14. Rourke JT. The laughing hernia sign. CMAJ 1988;138:721
15. Aronson JK, Ferner RE. Joining the DoTS. New approach to classifying adverse drug reactions. BMJ 2003;327:1222-5