SOLO IL RISO CI PUO' SALVARE

Data 24 dicembre 2021
Categoria psichiatria_psicologia

C'è una crepa in ogni cosa, ma è da qui che può entrare la luce..(Leonard Cohen) ;) :) :) :D

E' noto da millenni che il "riso"(ma non il sarcasmo o le battute malevole..) fa bene allo spirito,riduce la aggressività, facilita la collaborazione e la amicizia. Gli esperti di comunicazione conoscono bene il potere di una battuta di spirito amichevole e magari affettuosa nei momenti di crisi; i neurofisiologi hanno evidenziato
come l'umorismo aumenti il livello cerebrale dei neuro-mediatori del buon umore e del benessere e come il riso prolungato liberi endorfine innalzando la soglia del dolore(1).
L'umorismo ed in particolare l'auto-ironia possono rivelarsi preziose in condizioni di grave stress od in situazioni di emergenza, riducendo la tensione degli operatori ed in particolare l'aggressività degli utenti o di potenziali aggressori(2).
Il ruolo dell'umorismo e del riso è decisamente sottovalutato in medicina, anche se alcuni medici lo utilizzano con talento e maestria.
Con questa pillola natalizia, che grazie ad un vecchio articolo del BMJ(3) ha potuto rintracciare vari studi rigorosi ma auto-ironici sul "riso", vorremmo strappare un piccolo sorriso ai tanti meravigliosi colleghi che continuano a lavorare con passione e spirito di sacrificio in questi terribili anni… **GRAZIE A QUESTI CARISSIMI COLLEGHI!!!**

REVIEW SERIA (MA NON TROPPO) SUL RISO

L'umorismo ed il riso elevano il tono dell'umore,possono innalzare la soglia del dolore, sembrano diminuire la resistenza arteriolare abbassando il
rischio di infarto del miocardio(4) nonché la funzione polmonare in pazienti con broncopneumopatia cronica ostruttiva(5).
E' stato riportato circa un secolo fa un caso di ascesso tonsillare drenato da una risata esplosiva, che evitò al paziente l'intervento chirurgico.
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(6).
Di notevole interesse i benefici metabolici della risata: in soggetti sani 15 minuti di risata comportano un consumo di 40 kcalorie e una giornata gioiosa ed allegra con frequenti risate comporta un consumo di circa 2000 kcalorie migliorando sensibilmente il controllo glicemico(7).
Sono anche stati documentati benefici ostetrici, seppur criticati: 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 2,6722.(8) (Va tuttavia segnalato che un revisore ha espresso il dubbio che il ruolo del clown, noto per la sua prestanza fisica,con alcune pazienti non si fosse limitato al semplice intrattenimento…)
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).
Nei pazienti asmatici il riso può scatenare un attacco e le risate prolungate od esplosive possono causare un pneumotorace, specie nei pazienti enfisematosi(10).
La risata, come altre piacevoli occupazioni quali il gelato, il sesso ed il cioccolato, separatamente o meglio ancora insieme(!!!), possono scatenare crisi
emicraniche e occasionalmente attacchi di catalessi (11).
La risata può lussare la mandibola, ma anche favorire la diagnosi di ernia addominale evidenziandone la protrusione anche in fase precoce (alcuni grandi Maestri di medicina dei secoli scorsi raccomandavano infatti la provocazione della risata a fini diagnostici…)
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", il che rende socialmente più tollerabile l'increscioso problema specie alle donne colte e benestanti…
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, ma anche tumori cerebrali e alcune forme di epilessia tra quelle neurologiche(3).

CONCLUSIONI
L'umorismo è uno strumento di grande efficacia nella pratica medica in quanto consente di ottenere un coinvolgimento emotivo del paziente e spesso un miglioramento del suo stato psico- fisico. La conoscenza del contesto culturale e dei meccanismi psicologici che l' umorismo innesca offrono importanti
opportunità terapeutiche al medico.
Considerato che il rapporto costi-benefici e rischio-benefici sono largamente favorevoli è giustificata una

formazione specifica del medico sull'uso ottimale di questo strumento: la redazione di Pillole è disponibile ad interagire umoristicamente ed autoironicamente con tutti i lettori…

I REDATTORI di PILLOLE.ORG

Bibliografia

1) Dunbar RIM, Baron R, Frangou A, et al. Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. Proc R Soc B 2012;279:1161-7
2) Moran C, Massam M. An evaluation of humour in emergency work. The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies 1997;3.
3) Ferner R E, Aronson JK. Laughter and MIRTH (Methodical Investigation of Risibility, Therapeutic and Harmful): narrative synthesis. BMJ 2013; 347: f 7274.
4)Clark A, Seidler A, Miller M. Inverse association between sense of humor and heart disease. Int J Cardiol 2001; 80: 87-8.
5) Brutsche MH, Grossman P, Müller RE, et al. Impact of laughter on air trapping in severe chronic obstructive lung disease. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis 2008; 3:185-92.
6) Kadari R, Sarche MA, Krantz MJ. Fatal laughter. Ann Intern Med 2012; 157: 756.
7) Buchowski MS, Majchrzak KM, Blomquist K, Chen KY,Byrne DW, Bachorowski JA. Energy expenditure of genuine laughter. Int J Obes 2007; 31: 131-7.
8) Friedler S, Glasser S, Azani L, et al. The effect of medical clowning on pregnancy rates after in vitro fertilization and embryo transfer. Fertil Steril 2011; 95: 2127-30.
9) Kadari R, Sarche MA, Krantz MJ. Fatal laughter. Ann Intern Med 2012; 157: 756.
10) Muller GP, Mogavero F. Spontaneous pneumothorax. Ann Surg 1933; 98: 1018-22
11) Levin M, Ward TN. Laughing headache: a novel type of triggered headache with response to divalproex sodium. Headache 2003; 43: 801-3.

;)