



La salute dei bambini
mente & corpo

Una risata per crescere

di Johann Rossi Mason

Ridere è una cosa talmente seria che esiste una vera e propria scienza che studia ed applica la risata e le emozioni positive in funzione di prevenzione, riabilitazione e formazione. Si chiama "gelotologia" e prevede un approccio globale al paziente, con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita, ridurre ansia e stress, minimizzare il dolore e i suoi effetti negativi. Si tratta quindi di una applicazione della risata in campo clinico, date le numerose evidenze raccolte negli anni sul fatto che ridere fa bene alla salute, oltre ad essere una attività naturale, fisiologica e molto economica.

ALLEGRIA PRENATALE

I neonati, ad esempio, sorridono anche durante la vita intrauterina, in corrispondenza di emozioni positive come un sapore dolce, una musica gradevole o la voce della mamma. Nascono quindi, programmati per essere capaci di sorridere, attività che solo in seguito evolve nella possibilità di ridere. «Perché si rida, infatti, è necessario che maturino particolari zone del cervello», spiega Simona Caprilli, psicologa all'Ospedale Pediatrico Meyer di Firenze, «ma un neonato di sei-otto mesi, se coccolato e sollecitato, a cui venga fatto il "cu-cu", è perfettamente in grado di scoppiare in una fragorosa, gioiosa risata. Mentre il senso dell'umorismo, ossia la capacità di capire un contesto buffo, una situazione che devia dalla norma ed è quindi inconsueta, è una abilità ancora successiva, che appare dai due anni in poi».

UN PO' DI FISILOGIA

Ma quali sono i meccanismi fisiologici che scatenano la risata? «Il cervello riceve uno stimolo risorio dai sensi, l'udito e la vista principalmente», spiega Alessandro Bedini, psicologo clinico-psicoterapeuta e presidente dell'associazione Accademia della Risata. «Tale stimolo raggiunge le strutture in cui si tro-

vano i circuiti legati alle emozioni: il limbo e l'ippocampo, ma soprattutto il talamo, in cui risiede il centro sensoriale della risata e da cui parte un impulso che raggiunge i nervi facciali. Da qui lo stimolo al muscolo risorio del viso e a quello zigomatico. Se l'impulso è molto potente poi, arriva sino al diaframma e ai muscoli dell'addome che si contraggono: alla fine della risata, deriva un senso di piacevole rilassamento. È interessante osservare come riso e pianto partano dalla stessa zona cerebrale».

BENEFICI AD AMPIO SPETTRO

Ma i benefici della risata non si fermano qui, perché questa attività naturale induce e aumenta la produzione di particolari ormoni come adrenalina e dopamina, che a loro volta liberano antidolorifici naturali come le endorfine e le encefaline, che invece migliorano l'efficienza del sistema immunitario. Sono numerosi gli studi che dimostrano come l'abitudine a ridere possa rappresentare una vera e propria arma per difendersi da malattie ed infezioni. Già Mario Farnè, nel suo famoso libro "Guarir dal ridere", nel 1995, affermava come lo stress eccessivo indebolisse le protezioni naturali dell'organismo contro le malattie. L'evidenza stava nel fatto che nei soggetti stressati diminuiva il livello di immunoglobulina A nella saliva, la sostanza del sistema immunitario che ci difende dalle infezioni delle prime vie respiratorie.

UN VERO TOCCASANA

Le numerose ricerche scientifiche sull'argomento hanno mostrato inequivocabili benefici anche su altri distretti dell'organismo, come spiega Bedini: «Migliora la circolazione sanguigna e l'ossigenazione, che a sua volta accelera la rigenerazione dei tessuti e difende da infezioni comuni. Il cuore aumenta le pulsazioni sino a 120 battiti al minuto. Si può dire che una bella risata rappresenti una vera e propria



L'associazione

Nasce l'accademia del pensiero positivo

GIÀ FREUD e prima di lui Galeno si erano pronunciati in merito alla capacità della risata di neutralizzare lo stress. Oggi l'Associazione Accademia della Risata ha come scopo scientifico e sociale lo studio sistematico, oltre alla sperimentazione e la divulgazione delle potenzialità benefiche e salutari della risata e del pensiero positivo. Propone corsi di formazione, fine settimana del benessere e programmi personalizzati anche per migliorare la comunicazione e il clima interno di aziende, per prevenire e affrontare fenomeni, quali burn-out, mobbing, assenteismo. Info: www.accademiadellarisata.it

segue a pagina 26



Indirizzi utili

- Ospedale pediatrico Meyer di Firenze. Tel. 0555662304.
- Ospedale Monaldi di Napoli divisione di cardiocirurgia pediatrica. Tel. 0817062358.
- Ospedale Gaslini di Genova. Tel. 010568361.
- Ospedale Bentivoglio di Bologna. Tel. 051-6644372.
- Dipartimento di pediatria università di Padova. Tel. 049-821352.
- Ospedali di Milano: Vittoriouzzi (0233029032), De Marchi (0257952478), IST (02390588), San Gerardo di Monza (0392333530).
- Osp. S. Chiara di Trento (0461364372) e Policlinico di Roma (0649977125 oncol. ped.).



Danzatrici in erba in una scuola di ballo di Londra. John Chillingworth/Hulton Archive



Neonati

La lingua madre dei primi due anni

Se il sorriso serve a comunicare o a mascherare le emozioni, questo vale ancor di più per chi ancora non parla. Un neonato sorridente quindi è un bambino che sta bene, è soddisfatto e appagato. È molto possiamo fare per farlo diventare: bolle di sapone, smorfie, solletico, un lieve contatto fisico che lo diverte e, soprattutto, sorridergli a nostra volta. I piccoli mettono in atto infatti il cosiddetto "rispecchiamento cognitivo": non essendo in grado di riconoscere le proprie emozioni, mutano le nostre. Saranno quindi tanto più sorridenti e allegri tanto più noi gli proponiamo sorrisi e risate.



Tecniche

Dai cani ai clown l'allegria è terapia

LA VICENDA che segna l'ingresso della comicità terapia nei reparti di degenza, attraverso l'uso di trattamenti di supporto ed integrazione delle cure clinico-terapeutiche, è quella del noto giornalista americano Norman Cousins, ma a sviluppare la figura del clown dottore è Patch Adams. La comicità terapia può essere applicata in diversi ambiti, non solo pediatrici, ma anche nel settore socio-sanitario con pazienti anziani, diversamente abili, detenuti e pazienti psichiatrici. La risata come oggetto di una vera e propria scienza ha le sue radici nella PsicoNeuroEndocrinologia e i risultati sono confermati da numerose ricerche.

Al Pediatric Meyer, da alcuni anni, la Fondazione promuove l'uso del clown, di cani addestrati al rapporto con i bambini e ad avanzate tecniche di distrazione che prevedono l'uso dell'immaginazione. Le ricerche sul campo hanno dimostrato che queste tecniche riducono i tempi di degenza, migliorano l'aderenza alle terapie, diminuiscono la quantità di farmaci. Spiega la dottoressa Caprilli: «I bambini rispondono più facilmente alle tecniche di distrazione perché il loro confine tra realtà e fantasia è più labile e con la risata siamo in grado di attivare il loro sistema antinocicettivo e quindi aumentare la soglia del dolore. Tecniche di comicità terapia sono usate sia per il dolore acuto, per quello cronico e per alleviare il disagio di procedure mediche come i prelievi di sangue. Vanno adattate all'età e al carattere del bambino: abbiamo verificato infatti che i più timidi e introversi rispondono meglio all'ascolto di musica e al racconto di storie, mentre quelli più attivi preferiscono l'intervento di clown e distrazioni come le bolle di sapone». Fondamentale la collaborazione dei genitori, sulla cui ansia tali tecniche possono essere altrettanto utili. «Il loro contributo è fondamentale e vengono spesso addestrati a supportare il processo di cura con evidenti benefici anche su loro stessi». Un protocollo usato al Meyer prevede l'uso di cani: «Usati come elemento di distrazione durante le procedure» conferma l'esperta, «abbassano significativamente il livello di cortisolo, uno dei più importanti ormoni dello stress, nel sangue dei piccoli pazienti. Si tratta ovviamente di animali debitamente addestrati e sottoposti a tutti i controlli sanitari necessari prima di essere introdotti in ospedale».

Tecniche diverse per le varie età, dicevamo, anche per neonati prematuri, che vengono coccolati con massaggi, confortati con appositi cuscini e con la gratificazione dell'allattamento materno, capaci di calmarli e diminuire la percezione del dolore. Dal 2 ai 4 anni, apposite tecniche di distrazione vengono associate all'insegnamento della respirazione profonda e dai 6 anni si può usare la tecnica del "quinto magico": «Il sistema abbassa la sensibilità della mano grazie all'uso combinato di un massaggio e dell'immaginazione. E per gli adolescenti ricorriamo all'ipnosi e alla partecipazione attiva che prevede il racconto e l'elaborazione degli eventi dolorosi. Presto avremo gli strumenti per applicare anche tecniche di biofeedback, siamo sempre interessati ad ampliare le risorse disponibili», conclude la specialista.

La comicità e l'umorismo sono strumenti molto importanti per la qualità della vita dei bambini in ospedale, ma non va mai dimenticato l'ascolto del dolore, del disagio e della sofferenza.



Quanto scherzi con i figli?

Un test per valutare se nelle vostre famiglie si ride abbastanza spesso, e le possibili conseguenze sul fronte della salute



Quesiti

- 1 Credo sia importante riuscire a sorridere e ridere insieme ai propri figli.
- 2 L'atmosfera della nostra casa è caratterizzata da risate, battute e scherzi.
- 3 Situazioni critiche che potrebbero evolvere in un rimprovero spesso diventano momenti nei quali io e mio figlio ci ridiamo su.
- 4 Mi piace quando mio figlio si lascia andare a grasse risate, ci contagiamo a vicenda.
- 5 In genere ho un atteggiamento scherzoso e pronto alla risata anche con i miei figli.
- 6 Credo che una educazione coerente e un rapporto profondo lasci ampio spazio al sorriso e alle risate.

La risata complice di due giovanissime sorelle - Fox Photos/Hulton Archive



Fino a 2 scelte

Carenza: aumenta lo stress e peggiorano tono emotivo e salute

Se si considerano gli effetti stimolanti, terapeutici e analgesici sulla salute e il benessere emotivo, la risata può considerarsi un farmaco naturale senza controindicazioni. Si può quindi valutare se rivedendo certi atteggiamenti sia possibile imparare a scherzare, sdrammatizzare, ridere per far bene a noi stessi, ai nostri figli e alla relazione.

3-4 scelte

Risate ed emozioni positive si rivelano elementi favorevoli alla salute

Gli effetti psicologici e biologici del ridere sono tutti positivi, si riduce lo stress, si allentano le tensioni, si potenziano il sistema immunitario, il tono emotivo e il senso di benessere. Val la pena incrementare questa espressione, si può contagiare, sostenere, spronare nei bambini, farne un modo personale di educare, stare vicino, esprimersi con i propri figli.

Più di 4 scelte

Allegria, ottimismo sono correlati a stati di salute fisica e psichica migliori

Genitori disponibili alla risata e all'ottimismo sproneranno inevitabilmente queste risorse nei propri figli. Non basta ridere per stare bene ma salute e benessere si promuovono attraverso emozioni positive di cui la risata ne è un'espressione. Stimolando la risata si permette al bambino di scaricare, esprimersi, liberarsi, comunicare, stare meglio.

Test a cura della psicologa Brunella Gasperti, Agasperi@psicologia.it

segue da pagina 24

ginnastica per il muscolo cardiaco. La respirazione diventa più profonda e l'aria viene rinnovata in maniera tre volte più efficace che durante la respirazione fisiologica, questo favorisce l'eliminazione dell'acido lattico e ha come risultato una sensazione di minor stanchezza. Insomma, se sei stanco, affaticato, intossicato, stressato, una risata ti salverà.

Un vero e proprio rimedio contro il "logorio della vita moderna" che affligge anche i più piccoli.

Felicità è appendersi con la testa all'ingiù. Ron Case/Hulton Archive

