

# Chi pensa positivo aiuta il cuore

Ricerca Usa sui legami tra psiche e infarto. I critici: "Mancano prove definitive"

## CARDIOLOGIA

GIANNA MILANO

«Don't worry, be happy!», recita il ritornello di una famosa canzone di Bob McFerrin: «Non preoccuparti, sii felice». Oggi, a buon titolo, questo motivo potrebbe essere modificato in «Don't worry, be healthy!».

A quanto suggerisce infatti uno studio condotto all'università Johns Hopkins di Baltimora, negli Usa, e pubblicato sull'«American Journal of Cardiology», un temperamento allegro tiene lontano il rischio di incorrere in gravi eventi cardiovascolari come l'infarto. Già altre ricerche, in passato, avevano rilevato che i depressi e gli ansiosi hanno più probabilità di ammalarsi di cuore e di morirne rispetto alle persone con un carattere più solare. Ma adesso i ricercatori statunitensi sostengono che il loro studio dimostra come un generale senso di benessere - possedere un atteggiamento positivo ed essere generalmente soddisfatti della propria vita - riduca davvero il rischio di infarto. «Possedere un carattere allegro, essendo capaci di vedere sempre il lato positivo delle cose, influisce sul proprio stato di salute e contribuisce, come risultato, a farci restare più sani», ha spiegato Lisa R. Yanek, docente alla facoltà di medicina generale, che ha diretto l'indagine.

Yanek ci tiene a sottolineare che ci sono tratti di personalità con cui si nasce e che non sono quindi facilmente modificabili. Chi ha la fortuna di possedere un buon temperamento, infatti, tenderà ad avere maggiore cura di se stesso e troverà in sé l'energia

per farlo. Ciò che la ricerca di Yanek suggerisce è che, nonostante la presenza di fattori di rischio coronarico, le persone con una personalità «positiva» rischiano meno di altri di subire eventi cardiaci gravi. Qual siano i meccanismi protettivi non è ancora chiaro ed è probabile - come enfatizza la stessa ricercatrice - che si tratti di una forma di interazione benefica tra mente e corpo. Interazioni a cui la medicina psicosomatica - che presuppone l'individuo come un'imprescindibile unità psicofisica - riconosce uno specifico ruolo da tempo. «Adesso abbiamo raccolto degli indizi e si tratta di dare loro una spiegazione».

Yanek e il suo team sono partiti dai dati di «GeneStar», uno studio genetico sul rischio di aterosclerosi: il progetto, realizzato dalla Johns Hopkins e sponsorizzato dai «National Institutes of Health» di Bethesda, ha l'obiettivo di determinare le radici delle cardiopatie in persone con una storia familiare di malattia coronarica. Yanek ha quindi analizzato le informazioni raccolte da 1500 fratelli sani di individui che hanno avuto «eventi coronarici» prima dei 60 anni.

Ai partecipanti allo studio è stato anche chiesto di rispondere a un questionario con 19 domande (e un punteggio variabile da zero a 110, dal minimo al massimo benessere), con il quale si sono evidenziati stati psicologici come ansia, depressione, preoccupazione delle malattie, vitalità, soddisfazione personale e controllo delle situazioni emotive. Seguendo quindi questi 1500 individui senza apparenti malattie cardiache, per un periodo compreso tra cinque e 25 anni, si è osservato che a un punteggio elevato sono sempre correlate minori probabilità di subire un infarto.

In dettaglio: a un atteggiamento «positivo» era associata una riduzione di un terzo degli «eventi coronarici». E tra coloro ritenuti a più alto rischio la riduzione è stata quasi

del 50%. I risultati hanno preso in considerazione altri fattori di rischio, come età, abitudine al fumo, diabete, alti livelli di colesterolo e pressione alta. Per convalidare i risultati sono state poi esaminate informazioni equivalenti nella popolazione «standard», utilizzando i dati dei 6 mila partecipanti all'indagine «National Health and Nutrition Examination Survey». E anche in questo campione allargato è stato confermato il beneficio di un temperamento allegro: il rischio di un «evento coronarico», infatti, era ridotto del 13%. Si tratta di risultati che valgono sempre: sia che i partecipanti fossero bianchi o afro-americani, sia che fossero uomini o donne.

È una prospettiva molto stimolante, ma in cui non mancano critiche e dubbi. «Intuitivamente, chi sa affrontare la vita con ottimismo vive meglio e più a lungo, perché è in grado di fare fronte alle avversità della vita, realizzando ciò che in termini psicologici viene chiamata resilienza - commenta Marco Bobbio, cardiologo all'Ospedale di Cuneo -. Come misurare, però, l'ottimismo? L'interrogativo è se le 19 domande del questionario riescano a misurarlo davvero. Più che dimostrare che l'ottimismo ha un effetto protettivo sulle malattie cardiache, questa ricerca dimostra che i soggetti con un più alto punteggio corrono meno rischi di incorrervi. E, tuttavia, la stessa ricerca rileva che avere una pressione arteriosa normale e non avere il diabete hanno un'influenza maggiore sulle malattie cardiache rispetto al raggiungimento di un elevato punteggio di benessere».

E non basta. «E se il punteggio dipendesse dal fatto di non essere stati licenziati, di avere

un buon stipendio, di vivere in un quartiere che offre ottimi servizi, di essere innamorati o felicemente sposati, di disporre di piste ciclabili, di potersi dedicare all'orto o avere genitori anziani autosufficienti? - si chiede Bobbio -. Il ridurre fenomeni complessi a un singolo valore può fornire grandi suggestioni, ma indurre a conclusioni paradossalmente imprecise». Meglio dimenticare il vecchio proverbio «Cuor contento, il ciel l'aiuta» o, nel dubbio, farne ugualmente tesoro?

**Lisa Yanek**  
Cardiologa

RUOLO: È PROFESSORESSA DI MEDICINA GENERALE ALLA JOHNS HOPKINS UNIVERSITY (USA)  
IL SITO: WWW.HOPKINSMEDICINE.ORG/GIM/FACULTY/YANEK.HTML

### IL TEAM

«Abbiamo raccolto tanti indizi: adesso si tratta di spiegarli»

