# Spiritualità e salute: le ragioni medico-scientifiche

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"Cara professoressa, ho riscoperto la fede quando sono stata colpita da infarto in un periodo di terribile stress. Sono convinta che ora sto bene non solo per le cure mediche, che ho seguito scrupolosamente, ma soprattutto per questo aiuto spirituale. Le chiedo: questo è credibile dal punto di vista scientifico o è tutto un effetto placebo, come sostiene mio fratello? Lui mi cita Carlo Marx, quando diceva che «la religione è l'oppio dei popoli». Lei che cosa ne dice?".
Anna Chiara L, Vicenza

Gentile signora, quando ricevo domande così stimolanti mi documento sempre molto dal punto di vista scientifico, proprio per dare risposte documentate. Ho trovato molti studi che vanno al cuore del problema, in particolare sul fronte cardiologico, di cui lei ha fatto personale esperienza. Per esempio, un corposissimo studio americano appena pubblicato sostiene quello che lei dice: aver fede, e andare a messa o a un servizio religioso più di una volta la settimana, può ridurre rischi cardiovascolari, cancro e relativa mortalità. Lo studio in questione è iniziato nel lontano 1992 ed è stato completato vent'anni dopo, nel 2012, valutando ben 74.534 infermiere statunitensi. Un numero enorme! E' quindi uno studio "prospettico", come si dice, di tutto rispetto per numerosità, per lunghezza del monitoraggio (20 anni!), per accuratezza della raccolta dei dati e qualità della loro analisi. Le infermiere hanno periodicamente completato una serie di test e questionari, tra cui quelli relativi alla pratica del proprio credo, quando presente. Pensi che l'attendere a un servizio religioso per più di una volta la settimana riduce la mortalità globale di ben il 33% rispetto ai non praticanti. Nello specifico, il beneficio implica una riduzione della mortalità del 27% sul fronte cardiovascolare e del 21% sul fronte oncologico. Lo studio è stato da poco pubblicato sull'autorevole JAMA (Journal of American Medical Association).
Perché la pratica religiosa regolare può essere così protettiva da agire come un ottimizzatore di salute? Le ragioni sono molteplici: non solo psicologiche, relazionali, spirituali, ma anche fortemente fisiche, biologiche.

Le ragioni della psiche
- Il rispetto di regole cardinali, dai dieci comandamenti a altre simili, aiuta le persone ad avere un comportamento interpersonale più rispettoso di sé, degli altri, dei rapporti familiari, con minore stress emotivo e maggiore capacità di mediazione e di perdono (lo stress persistente e/o grave fa ammalare molto!).
- Il senso religioso, quando profondamente vissuto, dà un'altra visione della caducità delle cose e della vita umana. Riduce l'urgenza, e l'ossessione, degli obiettivi terreni – denaro, bellezza, status, potere – pur incoraggiando a una vita attiva e operosa. Con una cifra distintiva essenziale. Molto del fare è (o dovrebbe essere) finalizzato a far star bene gli altri – la famiglia e il prossimo – con maggiore accento sul "noi" invece che sull'io".

© 2016 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it 

- La calma interiore nell'"affidarsi a Dio" nelle difficoltà della vita è un potentissimo scudo contro i danni da stress e contro la disperazione (proprio nel senso di "perdita di speranza"). La fede ha uno straordinario potere di conforto, di consolazione, di sollievo. Aiuta a dare un senso agli eventi ("Sia fatta la volontà di Dio") in cui, con umiltà, la persona cerca di accettare l'altrimenti inspiegabile pesantezza e, a volte, atrocità della sofferenza e della cattiveria umana.
- Il far parte della comunità dei fedeli ha un ruolo prezioso nella rete di supporto sociale: soprattutto quando la malattia, un lutto, la povertà o la morte bussano alla porta del singolo, che in una comunità aggregata dalla fede è infinitamente meno solo che non in un mondo laico. Il bisogno di attaccamento affettivo, essenziale in ciascuno di noi, è infatti molto più appagato all'interno di una comunità spirituale, se la fede è autentica e profonda.
- La liturgia della funzione religiosa ha ulteriori valenze benefiche: la preghiera condivisa, il canto, la ritualità sono potenti calmanti dei tumulti del cuore.
- La meditazione e il raccoglimento interiore che accompagnano una fede sostanziale, e non di facciata, sono ulteriori sincronizzatori di salute. Questo è stato ben dimostrato in altre pratiche non religiose, dallo yoga alla mindfulness, che aiutano a coltivare spiritualità e interiorità, con la differenza che la pratica religiosa, quando è sentita, ha più probabilità di durare tutta la vita, potenziando l'effetto protettivo.

Le ragioni del corpo

Innanzitutto, chi ha una fede convinta e la pratica con coerenza ha stili di vita più sani rispetto alle persone non religiose: uso di alcol, fumo, droghe sono significativamente minori. Il cibo può avere una dimensione più funzionale alla convivialità familiare, alla gioia di condividere un pranzo preparato con amore, che non al compenso di frustrazioni affettive ed emotive (con tutte le eccezioni del caso).

La sobrietà nei comportamenti è più probabile ed è molto autoprotettiva dal punto di vista fisico, oltre che psicologico, perché riduce nettamente i rischi sul fronte della salute e aiuta a mantenere il "baricentro piazzato" anche comportamentale (il non lasciarsi andare) nelle tempeste della vita.

Comportamenti più virtuosi e attenzione all'interiorità si traducono in cambiamenti fisici misurabili, scientificamente documentati:

- la riduzione dello stress biologico abbassa l'adrenalina, il cortisolo e l'infiammazione ad essi associata. Le evidenze scientifiche concordano: è l'infiammazione cronica, non più finalizzata a rinnovare i tessuti e a superare danni intercorrenti, il denominatore comune di malattie cardiovascolari, tumori e malattie neurodegenerative, come l'Alzheimer o il Parkinson;
- ridurre l'infiammazione significa depotenziare il "silent killer", il killer silenzioso della salute e della vita, come aveva titolato Time su una copertina del febbraio 2004, per segnalare l'aumento impressionante di studi scientifici sul ruolo dell'infiammazione nella genesi di patologie importanti in tutte le specialità mediche;
- più siamo infiammati, più siamo malati. L'infiammazione (dal latino "inflammare", mettere a fuoco), è un vero incendio biochimico, non meno dannoso per il corpo dell'incendio nella realtà del mondo. Attenzione: l'intensità del dolore sta alla gravità dell'infiammazione come l'intensità del fumo sta alla violenza dell'incendio. Ridurre l'infiammazione nel corpo e nel cervello è

possibile innanzitutto con stili di vita sani e meno stress: ecco perché una fede ben vissuta, o ritrovata, come è successo a lei, può essere un grande sincronizzatore di salute;
- interessante, il cantare insieme con fede, il pregare, il meditare portano il nostro cervello e il nostro corpo sotto il comandante dei tempi di pace (il sistema parasimpatico), mentre mette in sordina il comandante dei tempi di guerra (il sistema simpatico), iperattivato in tutti noi quando siamo stressati, in queste vite sempre più concitate e iperattive;
- il sistema parasimpatico, il miglior amico della salute, ottimizza il sistema cardiovascolare (perché abbassa la pressione arteriosa, riduce la frequenza dei battiti, regolarizza il ritmo cardiaco), regola il respiro, aiuta la digestione, migliora la qualità del sonno, scioglie le tensioni muscolari, migliora le difese immunitarie e la sessualità.
Questo studio sulla spiritualità ci dice che anche l'aver fede e praticarla con regolarità ci aiuta a vivere meglio e più in salute. «I medici dovrebbero tenerne conto – conclude lo studio – e valorizzare questa risorsa preventiva e terapeutica con i loro pazienti, quando appropriato». Crescenti evidenze scientifiche ci dicono quindi che una fede sincera e ben vissuta può essere non un oppio, ma semmai una raffinata medicina, la medicina del corpo e dell'anima. E certamente può aiutarci a superare meglio una malattia, come è successo a lei, e a conquistare una più luminosa longevità in salute.

Quando la fede può aiutare la salute?
- Quando è sincera, profonda e coerente.
- Quando non è minimalista, nel chiedere solo salute, ma cerca con fiducia l'aiuto di Dio per accettare anche la malattia o il dolore, e per dare un senso "trasformativo" di crescita emotiva e spirituale ad ogni evento negativo, del corpo e dell'anima, che turba la nostra vita.
- Quando stimola alla sobrietà dei comportamenti: da medico direi non solo «mens sana in corpore sano», ma anche «anima sana in corpore sano»!