
Religiosità e salute

Autore: Luciano Donati

Fonte: Città Nuova

In un'epoca di profonde e rapide trasformazioni sociali come la nostra dove l'incertezza regna sovrana, è stato da più parti riscontrato un rinnovato interesse per il soprannaturale in diversi ambiti sociali. La medicina non poteva sottrarsi a questo fenomeno. La dimostrazione più evidente ci viene da studi di vario orientamento professionale e religioso i quali concordano nel dire che le persone che frequentano regolarmente una chiesa, pregano o leggono scritture religiose, hanno uno stile di vita più salutare che si traduce in una migliore salute fisica. Ciò anche perché, di conseguenza, sono più portati ad una sana alimentazione, a non abusare di alcool o sigarette. In passato abbiamo già citato uno studio italiano compiuto su suore di clausura, nel quale si dimostrava la possibilità di un miglior controllo della pressione arteriosa. Ma fin dal '91 sono apparsi contributi sugli effetti benefici della meditazione buddhista. Analogamente nella rivista medica *Homeostasis* è stata dimostrata la stessa capacità da parte della meditazione trascendentale. Più recentemente, in un'inchiesta effettuata a margine della terza indagine nazionale sulla salute e sulla nutrizione è stato ribadito che la presenza assidua alle funzioni religiose può migliorare non soltanto il benessere spirituale, ma anche quello fisico. Su un campione nazionale multietnico americano di 15 mila persone, il 40 per cento del quale frequentava regolarmente ambiti religiosi, si è visto che questo gruppo presentava una pressione arteriosa più buona rispetto a quello che non li frequentava. La differenza dei valori pressori, anche se statisticamente significativa, non era clinicamente rilevante. Risultati identici sono stati comunicati da Callum ed Ingram. Tuttavia lo studio, costituito da una così ampia casistica, rappresenta comunque un contributo all'idea che la regolare frequenza ai luoghi di preghiera giovi al mantenimento di un buono stato di salute, almeno nel senso che si riduce la probabilità di soffrire di ipertensione. Al riguardo anche il lavoro di Strawbridge e collaboratori dell'Università di Berkeley si dimostra ancora più interessante. Questi ricercatori hanno controllato 5 mila adulti per 28 anni, dimostrando che chi frequentava la chiesa una volta a settimana o più faceva registrare una mortalità inferiore del 25 per cento negli uomini e del 35 per cento nelle donne. Gli assidui alle cerimonie religiose dimostravano maggiore prontezza a smettere di fumare, incrementare l'attività fisica, i contatti sociali e mantenere lo stato coniugale. Queste indagini, certamente importanti non possono tuttavia essere considerate esaustive. Necessari sarebbero altri contributi per poter sostenere queste che, al momento, possono essere considerate importanti ipotesi. È innegabile tuttavia che uno stile di vita sobrio, regolare, esercita sicuramente un ruolo importante contro lo stress imposto dalla vita contemporanea. E pertanto l'ipertensione, malattia multi fattoriale in cui lo stress esercita un ruolo non secondario, le malattie psico-somatiche e quelle neuropsichiche non possono che giovare.