



Le leve per la ripresa e per la riscossa si fanno qui, sul lago, nelle montagne e nelle valli • don Giuseppe Brusadelli

QUANDO LA RELIGIOSITÀ FA BENE ALLA SALUTE

Studi americani confermano che una pratica religiosa intensa protegge anche dalle malattie più gravi o ne rallenta gli effetti mortali. Alla base fattori psicologici e comunitari

ENZO GROSSI

Quasi nessuno sarebbe disposto a negare l'impatto della religiosità da un punto di vista psicologico, sociale ed economico, e quindi l'influenza indiretta che questa componente può esercitare su aspetti come la longevità e il livello di soddisfazione della vita. Ma pensare alla religiosità come ad uno dei maggiori fattori determinanti la salute fisica e mentale è un punto meno incontrovertibile e scontato.

Ciò dipende dal fatto che da un punto di vista intuitivo il medico solitamente assegna alla religiosità un ruolo relativamente marginale sull'aspettativa di vita. Normalmente si considerano rilevanti per la salute altri aspetti come, per citarne alcuni, le abitudini alimentari e il fumo, il patrimonio genetico, l'esposizione alla tossicità o allo stress, ma anche il livello di reddito o la qualità delle relazioni.

Ci sono poche eccezioni a questo stato di cose. Tuttavia, la letteratura scientifica che sta fiorendo in questi ultimi anni sta attraendo un'attenzione crescente verso la dimensione religiosa.

Esistono oltre 80.000 voci bibliografiche sul tema religione e salute umana. Oltre 3.000 studi pubblicati riguardano le evidenze empiriche sui benefici della religiosità sulla salute.

La ricerca d'oltreoceano

Il corpus più sistematico si trova nel famoso volume americano "Religion and Health" che prende in considerazione i rapporti tra religiosità e la salute fisica e mentale. Ciò che emerge è una correlazione per certi versi sorprendente, che riguarda diversi aspetti. Intanto il tema della mortalità precoce. Durante le ultime quattro decadi sono stati pubblicati un'ottantina di studi riguardanti la relazione tra religiosità e longevità. I tre quarti di questi studi riportano che alti livelli di religiosità sono effettivamente indice di una vita più lunga.

Gli effetti protettivi si possono

apprezzare soprattutto in soggetti di genere femminile. Vi è, inoltre, una crescente protezione dal rischio di mortalità in rapporto all'intensità del comportamento religioso, con tassi di protezione del 50% per un'intensità religiosa elevata e del 20% per quella occasionale.

I casi più interessanti

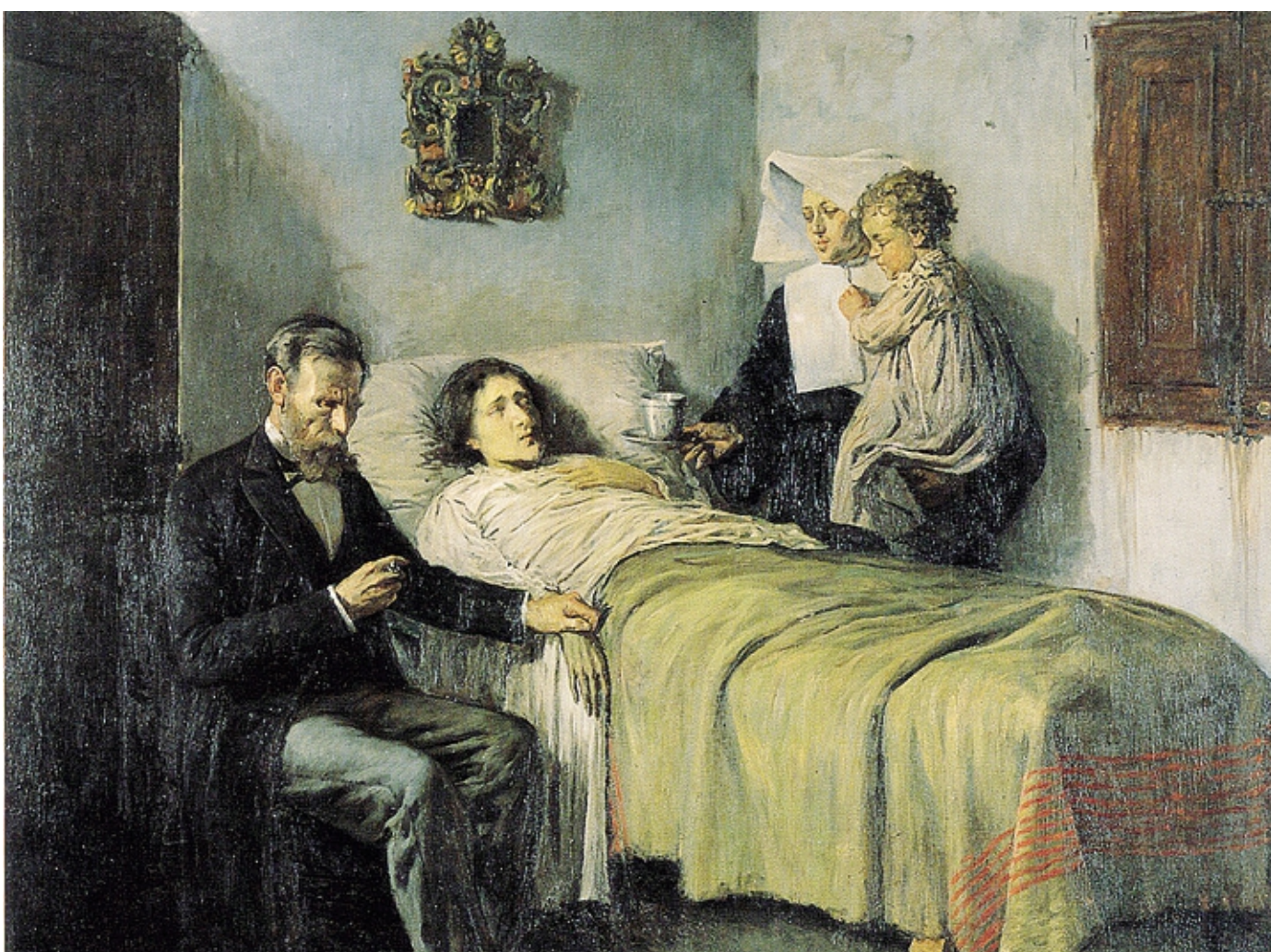
In un interessante studio italiano gli autori hanno testato l'ipotesi che la religiosità sia associata a una migliore sopravvivenza nei pazienti con malattia epatica in fase terminale che sono stati sottoposti a trapianto ortotopico di fegato. L'indagine ha considerato un gruppo di 179 candidati al trapianto di fegato che hanno risposto a un questionario sulla religiosità nel periodo precedente al trapianto e sono stati sottoposti a trapianto.

I dati demografici, il livello di istruzione, lo stato occupazionale, i dati clinici e i risultati del questionario sono stati confrontati con la sopravvivenza dei pazienti durante il follow-up, indipendentemente dalla causa di eventuali decessi. Lo studio ha dimostrato che la religiosità si è associata con una sopravvivenza più lunga.

Per quanto riguarda il cancro il 61% degli studi effettuati negli ultimi 10 anni ha dimostrato una relazione inversa tra religione e insorgenza di cancro e una relazione positiva tra religiosità e miglioramento della prognosi.

Ma anche sulle malattie cerebrovascolari vi sono dati interessanti. Su 17 fattori di rischio per l'insorgenza di un ictus la religiosità risulta inversamente correlata a 15 di essi e quindi può essere considerata come un fattore protettivo delle malattie cerebrovascolari. Persone con attività religiose di tipo molto conservativo (ad esempio i mormoni) hanno meno rischio di ictus rispetto ad altri tipi di religione come quella cristiana.

Un altro campo molto interessante è quello della demenza di Al-



"Scienza e carità", un quadro di Pablo Picasso del 1897



Enzo Grossi MEDICO

L'autore
Medico specialista in gastroenterologia, Enzo Grossi è anche scienziato e ricercatore con una lunga esperienza in medicina clinica e farmaceutica, matematica applicata e medicina computazionale

La fondazione
È direttore scientifico della Fondazione VSM di Villa Santa Maria e dell'omonimo centro di Neuropsichiatria infantile di Tavernerio (Co)

zheimer. Ebbene, su 13 fattori di rischio per l'insorgenza di demenza la religiosità risulta inversamente correlata a 11 di essi. Può pertanto essere considerata come un fattore protettivo, oltre che come un fattore che contribuisce a rallentare la progressione della malattia. Il 71% degli studi mostra che l'attività religiosa è inversamente correlata al declino cognitivo.

Per quanto riguarda i meccanismi, sono due le modalità con cui l'attività religiosa influenza la salute fisica e mentale. Un effetto psicologico che porta le persone religiose ad avere comportamenti che contribuiscono a mantenere una buona salute fisica. Un effetto relazionale che contrasta il senso di solitudine, dato che le persone religiose solitamente possono contare maggiormente sulla comunità di riferimento.

Nonostante la grande importanza della religione e della spiritualità per la salute e malattia, fino a tempi recenti queste ultime non sono state incluse nel programma

di formazione degli operatori della salute. Si tratta di una grave lacuna. La maggior parte degli studi pubblicati in letteratura ha trovato che alti livelli di coinvolgimento religioso sono positivamente associati a indicatori di benessere psicologico (soddisfazione di vita, livello di felicità, emozioni positive). Allo stesso modo, il coinvolgimento religioso contribuisce a ridurre depressione, pensieri suicidari e comportamenti devianti (abuso di alcool e sostanze).

La situazione italiana

L'impatto positivo del coinvolgimento religioso sulla salute mentale è risultato, inoltre, più robusto tra le persone maggiormente esposte a stress legato all'età avanzata, alla disabilità e a malattie croniche degenerative. Questi dati dovrebbero stimolare una profonda riflessione sia sul versante sociale, sia su quello medico-sanitario.

Curiosamente, il contributo italiano in questo contesto è modesto. Infatti, i pochi studi che

hanno sinora focalizzato i contributi netti della partecipazione culturale in Italia non hanno tenuto conto della sfera religiosa. Sono riscontrabili solo pochi studi, per lo più condotti su casistiche selezionate di pazienti con gravi malattie. Questo porta ad auspicare il sostegno a iniziative di ricerca scientifica qualificata in questo campo.

In conclusione il corpus delle evidenze scientifiche sul ruolo benefico della religiosità sulla salute mentale e fisica è rilevante. La maggior parte degli studi ha dimostrato che coinvolgimento religioso e spiritualità sono associati a migliori esiti clinici, tra cui maggiore longevità e migliore qualità della vita correlata alla salute, anche durante le ultime fasi di vita.

Diversi studi hanno dimostrato, infine, che sostenere i bisogni spirituali del paziente può accelerare il recupero dalla malattia. Per usare le parole di Samuel Golter in "The City of Hope", "Non vi è profitto nel curare il corpo se, nel processo, noi distruggiamo l'anima".