

Al Ministro della Salute

Balduzzi prof. Renato

Roma

Sig. Ministro,

aver accettato di guidare un Dicastero tanto importante e delicato come quello della Salute è una scelta che Le fa onore. Da cittadino Le sono riconoscente per il servizio che Lei rende oggi al Paese, in un momento in cui sono maturi i tempi per una crescita della nostra civiltà sanitaria.

Grazie alla Sua sensibilità "tecnica" ora nella Sanità può realizzarsi qualcosa di veramente nuovo, tale da porre l'Italia all'avanguardia nell'introduzione di azioni terapeutiche e preventive innovative. Con scelte di intelligente coraggio e preveggenza.

Diceva Albert Einstein che *"non possiamo aspettarci che le cose cambino se continuiamo a fare le stesse cose"*. E qualcosa di nuovo da fare è certamente rendere operativo il principio per il quale l'essere sani passa attraverso l'essere felici. Ridere è una strategia efficace per la felicità. E il *Laughter Yoga* ne è una prova.

Prevenire le patologie operando sulla popolazione sana è ormai un orientamento acquisito e, in questa direzione, trova progressivamente spazio l'idea che il buonumore sia un "farmaco" dagli effetti prodigiosi. Oltretutto dai costi veramente popolari.

È suggestivo, Sig. Ministro, immaginare uno scenario inedito e virtuoso nella Sanità italiana semplicemente con il ricorso ad interventi complementari a quelli tradizionali. E tutto questo a servizio di cittadini, pazienti e medici. Con indubbi quanto enormi vantaggi per i conti dello Stato.

Nella mia [Lettera al Presidente della Repubblica](#), relativa al debito pubblico, chiedevo al Capo dello Stato di compiere una scelta coraggiosa in onore della civiltà. Pur su un altro versante, ma sempre con lo stesso amore per il nostro Paese, chiedo oggi a Lei, Sig. Ministro, un atto di coraggio nell'ambito della Salute Pubblica.

Faccia entrare la risata tra le azioni "sanitarie" da promuovere, come supporto terapeutico innanzi tutto, ma anche come elemento importante del piano nazionale di prevenzione.

La comicità come "medicina" prosegue la meravigliosa prospettiva del dr. Patch Adams. La via dei film e degli spettacoli divertenti, dei cabarettisti o dei clown è di grande pregio e dagli effetti ormai comprovati, ma non è la sola. C'è qualcosa ormai di parimenti efficace con effetti più duraturi e dai costi irrisori: il *Laughter Yoga*, meglio conosciuto in Italia con il nome di *Yoga della risata*.

Alcune settimane or sono ho scritto e reso pubblica una [Lettera che ho indirizzato ai Medici di tutto il Mondo](#). Io stesso la sto presentando a diversi medici di prima assistenza e ai responsabili delle ASL locali e trovo attento interesse per una prospettiva nuova e originale. Li ringrazio per quanto fanno di bene e li invito a prescrivere e consigliare la risata. E faccio questo con molta serietà: anche loro intuiscono che non si tratta di un'iniziativa da anime candide bensì di un'inesplorata frontiera della medicina.

Volendo, si potrà con grande facilità predisporre le condizioni affinché tutte le strutture sanitarie dello Stato possano progressivamente dotarsi di competenze atte alla promozione giornaliera della risata. Sessioni ed esercizi tanto semplici quanto divertenti, possibili ovunque e a tutti, posti ad accompagnare le tradizionali terapie rendendole più efficaci con il buonumore.

Ridere fa molto più che buon sangue! I cardiologi sanno che protegge il cuore e ne hanno ormai le prove scientifiche. Una politica sanitaria aperta alla risata e consapevole dei suoi benefici è solo una naturale conseguenza. E proprio a questo riguardo vorrei proporre un punto di vista nuovo e complementare a quello della comicità.

Il *Laughter Yoga* merita attenta e scientifica considerazione. Con questo metodo si possono creare modelli di comportamento per agire sulla popolazione sana, attingendo alla risorsa naturale della persona di ridere a partire dal corpo. Una soluzione fruibile ad ogni età.

L'umorismo, per scatenare la risata, ha bisogno di essere capito: è un fatto mentale. Ridere a partire dal corpo, invece, è quanto sanno fare naturalmente i bambini con la loro giocosità. Con il metodo dello *Yoga della risata* messo a punto dal Dr. Madan Kataria, medico indiano, si ride con grande facilità senza motivo, senza bisogno di alcuna forma di comicità esterna o di strumenti di alcun genere.

Poiché l'organismo non è in grado di distinguere la risata autoindotta, scelta, da quella spontanea, si ottengono gli stessi numerosi benefici a livello generale nell'organismo, a partire da un'ossigenazione cellulare migliore con le conseguenze antitumorali che il prof. Otto Warburg ha da tempo osservato.

Immagini, Sig. Ministro, quanto bene si potrebbe portare a pazienti e medici facendo ricorso a ciò che per sua natura è un antidoto naturale allo stress. Il concetto di "risata scelta" riporta le persone alla responsabilità nei confronti della propria salute: un caposaldo della civiltà sanitaria di un Paese. L'inaugurazione di una stagione in cui il ricorso alla terapia farmacologica sia solo una possibilità tra altre legittime e riconosciute. E molto meno costose.

Sono consapevole che per questo passo serve coraggio. Occorre innanzi tutto credere a questa nuova frontiera della medicina. Serve attivarsi per la sua messa in atto. E sarà necessario resistere alle fortissime pressioni di chi fa della malattia un business. A scapito dei cittadini. A saccheggio delle casse dello Stato.

Dare credito al potere della risata è una scelta di apertura a modelli interpretativi diversi della malattia stessa e delle sue cause. Nessuna contrapposizione a dottrine e protocolli tradizionali, ma solo una considerazione spassionata dello spirito ippocratico più genuino volto al vero bene del paziente. Che recuperi la salute. Che ciò avvenga felicemente. Che ciò gravi il meno possibile sulla collettività. E, naturalmente, che ci si ammali meno.

Scriveva Victor Hugo che "*nulla al mondo è così potente quanto un'idea della quale sia giunto il tempo*". È questo, Sig. Ministro, il tempo per una Sanità aperta a nuove prospettive, compresa la risorsa naturale e umanissima della risata. È il momento di osare la novità. Di osare il risparmio vero. Di osare quella qualità e quella determinazione che valorizzano i ministri tecnici rispetto a quelli politici.

Osi il *new deal* della Sanità italiana. Essa porta ancora i segni delle ferite inflitte nei lunghi anni di sprechi e di corruzione, di resistenze e di ottusità, ma uomini come Lei possono fare la differenza. Prima che al Suo Dicastero tornino persone al soldo di potentati più interessati alla malattia che alla salute, attivi il nuovo corso della civiltà sanitaria. Ne sia il benemerito protagonista.

Va riconosciuto, certo, che molto bene si sta già facendo con l'educazione alla salute attraverso la sensibilizzazione ad una corretta alimentazione e a stili di vita improntati al movimento, al controllo della pressione arteriosa e del colesterolo e all'eliminazione del fumo. Passi importanti sono stati compiuti.

Ora, però, educare alla pratica della risata darà un impulso sorprendente alla realizzazione di una salute riconquistata, conservata e potenziata attraverso la felicità. Se è normale ridere quando si è felici, con il *Laughter Yoga* si apprende facilmente a essere felici proprio perché si ride, perché portando il corpo a ridere la mente lo segue con piacevole e divertita disponibilità.

Concludo qui la mia lettera, Sig. Ministro, ringraziandoLa per la disponibilità della Sua attenzione. Se vorrà concedermi la cortesia di un incontro personale, sarò felice di illustrarLe i molti aspetti connessi a questa mia cui non è possibile neppure accennare qui.

Le parlerò volentieri all'occasione di come si potrebbe concepire una nuova competenza professionale nella Sanità, il *Laughter Leader*, colui che promuove la risata in ogni struttura e ambito sanitario. Le descriverò una strategia formativa possibile e rapida per avviare il nuovo percorso. Le fornirò la documentazione scientifica relativa alla portata terapeutica e

preventiva della risata. Le dirò tutto quanto desidera sapere sul metodo *Laughter Yoga*.

Scrivendo il nostro grande poeta Giacomo Leopardi che "*chi ha il coraggio di ridere è padrone del mondo*". E un risultato tanto grande passa di sicuro attraverso persone in forma che gustano intensamente tutti i piaceri della vita e tengono lontano lo stress con un'attività aerobica adeguata, compresa la gioia di belle e salutari risate. Cittadini così sono la ricchezza di un Paese.

Con distinta cordialità,

Prof. Mauro Turrini PhD

P.S.: Come annunciato nella copia di questa lettera inviata all'indirizzo postale del Ministero della Salute, Le invio il medesimo testo con aggiunti alcuni link per una prima essenziale documentazione, compreso il mio *Curriculum*.

Rinnovo la mia disponibilità per presentare a Lei e ai suoi collaboratori una sessione dimostrativa di *Laughter Yoga*.

- Il sito ufficiale del Laughter Yoga International del Dr. Madan Kataria:
www.laughteryoga.org e il mio sito: www.yogadellarisata.eu

- Per le informazioni scientifiche un ottimo riferimento è dato dalla
[U. S. National Library of Medicine](http://U.S.NationalLibraryofMedicine)