

Alla Presidente dell'Organizzazione Mondiale della Sanità

Dr. Margaret Chan

Ginevra

Sig. ra Presidente,

aver accettato di guidare un'Organizzazione tanto importante e delicata come quella della Sanità nel mondo è una scelta che Lei fa onore. Le esprimo la mia riconoscenza, e attraverso di Lei a tutti i suoi collaboratori di ogni ordine e grado, per il servizio che l'OMG rende oggi alla comunità di uomini e donne di ogni paese, in un momento in cui sono maturi i tempi per una crescita della civiltà sanitaria dell'intero pianeta.

Grazie alla Sua sensibilità e al suo impegno ora nella Sanità mondiale può realizzarsi qualcosa di veramente nuovo 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.

Dal tempo della sua fondazione, l'Organizzazione Mondiale della Sanità si batte per debellare le malattie che hanno devastato tante aree del mondo.

Molti successi sono stati ottenuti e la sua opera è stata una benedizione per milioni di persone. Non sarà mai sufficiente la gratitudine per le migliaia di medici e operatori che hanno reso possibile con il loro impegno la salute a bambini e anziani di ogni continente.

Non solo guarire. Già nel 1946 l'OMS aveva consapevolezza che "la salute non è semplice assenza di malattia, ma è lo stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale". Perciò, 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.ra Presidente, immaginare uno scenario inedito e virtuoso nella Sanità mondiale semplicemente con il ricorso ad interventi complementari a quelli tradizionali. E tutto questo a servizio del Mondo, di tutti, ammalati, sani e medici. Con indubbi quanto enormi vantaggi anche dal punto di vista finanziario.

Ho scritto una [Lettera Ministro della Salute del mio Paese](#), l'Italia, invitandolo a compiere una scelta coraggiosa in onore della civiltà sanitaria. Gli ho chiesto di far entrare la risata tra le azioni "sanitarie" da promuovere, come supporto terapeutico innanzi tutto, ma anche come elemento importante di ogni piano nazionale di prevenzione. Grazie ora alla sua disponibilità, tutto questo potrebbe assumere una dimensione internazionale e far compiere alla Sanità mondiale un nuovo importante progresso.

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*.

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 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 si tratta di un'iniziativa che apre le porte su un'inesplorata frontiera della medicina.

Volendo, si potrà con grande facilità predisporre le condizioni affinché le strutture sanitarie 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.

Le soluzioni pratiche sono molteplici e di facile attuazione. È possibile, per esempio, concepire una nuova competenza professionale nella Sanità, il *Laughter Leader*, colui che promuove la risata in ogni struttura e ambito sanitario. È facile anche definire una strategia formativa possibile e rapida per avviare il nuovo percorso.

Ridere fa bene e i cardiologi sanno che protegge il cuore: 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 dato che è un metodo ormai supportato da una buona documentazione scientifica

relativa alla portata terapeutica e preventiva della risata. Oltre agli studi del dr William Fry e del dr Lee Berk fanno autorità le recentissime ricerche dell'Università del Maryland.

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 del Laughter Yoga 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.ra Presidente, quanto bene si potrebbe portare a malati 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 qualunque paese. E 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 ancora fa della malattia un business. A scapito di tante persone.

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 della persona ammalata. Che recuperi la salute. Che ciò avvenga felicemente. Che ciò gravi il meno possibile sulla collettività. E, naturalmente, che ci si ammali meno.

Scrivendo lo scrittore Victor Hugo che "*nulla al mondo è così potente quanto un'idea della quale sia giunto il tempo*". È questo, Sig.ra Presidente, il tempo per una Sanità Mondiale 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 con persone come Lei possono fare la differenza.

Osi il *new deal* della Sanità Mondiale.

Va riconosciuto, certo, che molto bene si sta già facendo con l'educazione alla salute attraverso la sensibilizzazione all'igiene, 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.ra Presidente, ringraziandoLa per la disponibilità della Sua attenzione.

Scrivendo il grande poeta italiano Giacomo Leopardi che "*chi ha il coraggio di ridere è padrone del mondo*". È un risultato tanto grande che si passa di sicuro attraverso persone sane e in forma, che ottengono un completo stato di benessere fisico, psicologico e sociale. Persone 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. Uomini e donne così sono la vera ricchezza del mondo.

Con distinta cordialità,

Prof. Mauro Turrini PhD

- Per la mia Biografia si veda il sito : www.yogadellarisata.eu
- Per il sito ufficiale del Laughter Yoga International del Dr. Madan Kataria: www.laughteryoga.org
- Per le informazioni scientifiche un ottimo riferimento è dato dalla [U. S. National Library of Medicine](http://U.S.NationalLibraryofMedicine)