

Benefici della Risata su reflusso gastroesofageo e dispepsia funzionale: proposta di intervento

***Leslye Pario**

Biologo Nutrizionista, membro SIPNEI (Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia), Leader e Ambassador di Yoga della Risata (YdR), Comitato scientifico Istituto Italiano Yoga della Risata

Introduzione: La dispepsia funzionale¹ e il reflusso gastroesofageo² sono disturbi gastrointestinali comuni, spesso influenzati da fattori psicologici e dallo stress cronico. L'iperattivazione del sistema nervoso simpatico gioca un ruolo chiave nell'aumento della tensione viscerale, favorendo sintomi come dolore epigastrico, bruciore e sensazione di pienezza. Recenti studi suggeriscono che la risata possa ridurre lo stress e modulare il sistema nervoso autonomo, con potenziali benefici sulla funzione digestiva. La presente proposta di ricerca propone l'impiego dello Yoga della Risata come intervento complementare per il miglioramento dei sintomi associati a dispepsia funzionale e reflusso gastroesofageo.

Ipotesi di intervento: Lo Yoga della Risata potrebbe contribuire alla gestione della dispepsia funzionale e del reflusso gastroesofageo attraverso diversi meccanismi fisiologici, tra cui:

1. Modulazione del sistema nervoso autonomo: la risata, in particolare quella profonda e prolungata, è stata associata a una riduzione dell'attività del sistema nervoso simpatico e a un incremento del tono parasimpatico. Poiché l'iperattivazione simpatica è implicata nella persistenza dei sintomi gastrointestinali funzionali, la risata potrebbe favorire un miglior equilibrio neurovegetativo, contribuendo alla riduzione della tensione muscolare a livello del tratto gastrointestinale.
2. Stimolazione del nervo vago e regolazione della motilità gastrointestinale La risata coinvolge un'attivazione del diaframma simile a quella degli esercizi di respirazione profonda, noti per stimolare il nervo vago. Un incremento dell'attività vagale può favorire la motilità gastrica, ridurre il tempo di svuotamento gastrico e modulare la secrezione acida, con possibili benefici sulla dispepsia e sul reflusso.
3. Sblocco e rilassamento del diaframma per ridurre la pressione intra-addominale La risata diaframmatica potrebbe migliorare la funzionalità del diaframma, riducendo la rigidità diaframmatica che è stata associata al reflusso gastroesofageo. Una maggiore mobilità diaframmatica potrebbe diminuire la pressione intra-addominale, riducendo il rischio di reflusso. Tuttavia, non esistono ancora studi specifici che dimostrino direttamente questo effetto della risata.
4. Miglioramento della digestione attraverso la riduzione dello stress È noto che lo stress cronico può alterare la digestione, rallentando lo svuotamento gastrico e favorendo sintomi come gonfiore e senso di pienezza La risata, riducendo i livelli di cortisolo³ e migliorando l'umore, potrebbe indurre un miglioramento della funzione digestiva. Tuttavia, servono studi specifici per confermare il suo impatto diretto sulla digestione in soggetti con dispepsia funzionale o reflusso. L'ipotesi è che l'implementazione regolare di sessioni di Yoga della Risata possa ridurre la sintomatologia, migliorando la qualità della vita nei soggetti affetti da questi disturbi. L'effetto della risata sulla riduzione dello stress potrebbe anche portare a una diminuzione della secrezione acida gastrica e a una migliore motilità intestinale, alleviando così i sintomi della dispepsia e del reflusso.

Conclusione: Lo Yoga della Risata potrebbe essere un approccio promettente per la gestione dei sintomi gastroesofagei, grazie alla sua capacità di modulare il sistema nervoso autonomo e stimolare il nervo vago. Alcuni meccanismi, come il rilassamento del diaframma e il miglioramento della digestione, necessitano di ulteriori studi per essere confermati, ma risultano plausibili sulla base delle conoscenze fisiologiche attuali. Non esistono ancora studi che associano l'effetto della risata al miglioramento dei sintomi del reflusso gastro esofageo e della dispepsia funzionale, e le ipotesi di intervento sopra fornite potrebbero essere un valido spunto per un approfondimento.

Bibliografia

1. Oshima T. Functional Dyspepsia: Current Understanding and Future Perspective. Digestion. 2024;105(1):26-33. doi: 10.1159/000532082. Epub 2023 Aug 18. PMID: 37598673.
2. Wickramasinghe N, Thuraisingham A, Jayalath A, Wickramasinghe D, Samarasekara N, Yazaki E, Devanarayana NM. The association between symptoms of gastroesophageal reflux disease and perceived stress: A countrywide study

of Sri Lanka. PLoS One. 2023 Nov 9;18(11):e0294135. doi: 10.1371/journal.pone.0294135 . PMID: 37943748; PMCID: PMC10635461

3. Kramer, C.K., Leitao, C.B. (2023). "Laughter as medicine: A systematic review and meta-analysis of interventional studies evaluating the impact of spontaneous laughter on cortisol levels". Journal of Psychosomatic Research.

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .

ra sotto la
i gli Autori,
azione potrà
hiesta