

Le coppie sposate sono meno stressate e quindi più in salute. La prima prova biologica dall'università di Pittsburgh: i livelli di cortisolo restano più bassi dei single

Il matrimonio elisir di lunga vita

IL FENOMENO

La fede al dito come garanzia per la salute. Per vivere meno stressati ed evitare, così, un lungo e dolente rosario di malattie. È provato scientificamente. Quindi, non confutabile. Per la prima volta abbiamo a disposizione una prova biologica che rivela l'impatto positivo delle nozze sul nostro organismo.

Nello studio firmato dai ricercatori della Carnegie Mellon University di Pittsburgh, in Pennsylvania, viene dimostrato che le persone sposate hanno livelli di cortisolo (l'ormone dello stress prodotto dall'ipofisi) più bassi dei single, divorziati e vedovi. Sono stati raccolti campioni di saliva da 572 adulti sani tra i 21 e i 55 anni. Monitoraggio per tre giorni. I risultati hanno mostrato che gli sposati avevano il cortisolo più basso degli altri. Che nella maggior parte erano sposati dagli effetti di questo ormone in eccesso: stanchezza, osteoporosi, iperglicemia, perdita di tono muscolare e cutaneo, colite, gastrite, impotenza, perdita della libido, aumento della pressione arteriosa e della concentrazione sanguigna di sodio, macchie sulla pelle, depressione, ansia, apatia, diminuzione della memoria.

LA RICERCA

All'università di Pittsburgh sono

state confrontate, in ogni persona, le modificazioni del tasso di cortisolo che, normalmente, ha un picco la mattina, al momento del risveglio, e un declino nell'arco della giornata. Ecco la riprova. Negli sposati l'organismo ha mostrato "comportamenti" estremamente benefici per la salute. Da quando si alzano dal letto il loro ormone dello stress inizia, infatti, velocemente una discesa. Condizione che permette, così, di limitare al massimo i danni dovuti alla presenza di dosi alte di cortisolo. "Spostamenti" che determinano l'umore, l'equilibrio, il battito più o meno accelerato come la stanchezza.

«Si tratta di informazioni molto importanti per aiutarci a leggere il modo in cui le nostre relazioni sociali e intime possono influenzare il nostro stato di salute» commenta Sheldon Cohen, co-autore dello studio pubblicato sulla rivista "Psychoneuroendocrinology". Una crescita prolungata di questo ormone può anche, ricordano i ricercatori «interferire con la capacità del corpo di regolare le infiammazioni e promuovere la progressione di molte malattie, come quelle oncologiche e cardiache». Proprio il cuore, come si legge in uno studio condotto in collaborazione tra la Aston Medical School e la University of East Anglia presentato alla conferenza della British Cardiovascular Society nei mesi scorsi, è riparatis-

simo dal matrimonio.

EFFETTI

Un vero ombrello per le coronarie. L'essere sposati, infatti, riduce del 14% il rischio di morire per infarto e accorcia in media di due giorni il periodo di ricovero in ospedale per questo evento. In particolare se il paziente è l'uomo accaduto dalla moglie. È stato utilizzato un algoritmo per analizzare i dati disponibili, tutti con una diagnosi di infarto effettuata tra il 2000 e il 2013.

È emerso un vantaggio netto dei coniugi sui single. È possibile, questa è l'analisi di chi ha lavorato su questo studio, «che la condizione più favorevole degli sposi sia dovuto al sostegno fisico e psicologico che si può ricevere da un coniuge dopo un evento così difficile».

Matrimonio in pezzi, invece, se lei si ammala di tumore: la separazione è sette volte più probabile. Sulla rivista "Cancer" i ricercatori del Seattle Cancer Care Alliance hanno analizzato le statistiche dei casi di divorzio di 515 pazienti colpiti da varie forme di tumore seguiti per cinque anni. Dai risultati, la conferma della dinamica familiare post neoplasia quando è la donna a sta male: circa il 12% delle coppie divorzia o si separa quando irrompe la malattia in uno dei due ma il 21% di queste si dice addio quando lei si è ammala. Mentre solo nel 3% dei matrimoni tutto va in frantumi se il paziente è lui.

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tutti i benefici del ménage nuziale



IL CUORE

I coniugati: rischio di morte per infarto più basso del 14% rispetto ai single



IL RICOVERO

Il matrimonio fa ridurre di due giorni il ricovero per problemi cardiaci



L'UMORE

Il cortisolo basso evita l'ipertensione e controlla il tono dell'umore



LE OSSA

I livelli bassi di cortisolo, specie nelle donne, limitano l'osteoporosi



Non solo frasi d'amore: sposarsi fa bene al sistema cardio circolatorio e immunitario

**SOTTO CONTROLLO
L'ORMONE PRODOTTO
DALL'IPOFISI
RESPONSABILE ANCHE
DI IPERGLICEMIA
E IPERTENSIONE**

