

Ottimismo, pessimismo e salute

Che la disposizione psicologica ed i sentimenti umani possano incidere significativamente sull'evoluzione delle malattie organiche appartiene alla cultura popolare ed alla esperienza di molti medici. Ora abbiamo qualche dato in più per esserne certi.

In una recente pubblicazione gli Autori si sono chiesti se un atteggiamento ottimistico fosse associato a un minor rischio di eventi cardiovascolari e mortalità per tutte le cause.⁽¹⁾ E' stata condotta una meta-analisi che si basava su 15 studi, per un totale di 229.391 individui studiati, di cui 10 studi hanno riportato dati su eventi cardiovascolari e 9 studi hanno riportato dati sulla mortalità per tutte le cause. L'ottimismo era associato a un minor rischio di eventi cardiovascolari e il pessimismo era associato a un più alto rischio di eventi cardiovascolari; l'associazione con gli eventi era simile a quella di altri fattori di rischio cardiaco ben noti.

Il periodo di follow-up medio dei soggetti studiati è stato di 13,8 anni (intervallo, 2-40 anni). All'analisi aggregata, l'ottimismo era significativamente associato a un ridotto rischio di eventi cardiovascolari (rischio relativo, 0,65; IC 95%, 0,51-0,78; $P < 0,001$); allo stesso modo, l'ottimismo era significativamente associato a un minor rischio di mortalità per tutte le cause (rischio relativo, 0,86; IC 95%, 0,80-0,92; $P < 0,001$).

Altri studi, citati nella discussione, hanno anche riportato associazioni tra ottimismo e pessimismo e una varietà di mediatori fisiopatologici delle malattie croniche, tra cui un aumento dell'infiammazione e dei disturbi dell'emostasi e della funzione endoteliale, funzione metabolica, attività della telomerasi e lunghezza dei telomeri, pressione sanguigna ambulatoriale, e funzione ipotalamo-ipofisi-adrenocorticale. Insieme, questi risultati suggeriscono un'associazione diretta di ottimismo vs pessimismo con il funzionamento fisiologico.

I risultati di questa meta-analisi sembrano supportare l'istituzione di interventi che potrebbero ridurre il pessimismo e promuovere l'ottimismo tra i pazienti. Vari studi hanno riportato che il pessimismo può essere ridotto e l'ottimismo può essere potenziato attraverso l'uso di tecniche psicologiche positive, rendendo queste tecniche potenzialmente adatte da utilizzare nei programmi di riabilitazione cardiaca e in altri contesti di gruppo. Gli studi futuri dovrebbero cercare di definire meglio i meccanismi bio-comportamentali alla base di questa associazione e valutare il potenziale beneficio degli interventi progettati per promuovere l'ottimismo o ridurre il pessimismo. Inoltre, affermano gli Autori ulteriori ricerche dovranno valutare se l'ottimismo che è potenziato o indotto attraverso la prevenzione diretta o strategie di intervento ha benefici per la salute simili all'ottimismo che è naturale.

Bibliografia

1. Rozanski A, Bavishi C, Kubzansky LD and Cohen R Association of Optimism With Cardiovascular Events and All-Cause Mortality JAMA Network Open. 2019 Sep; 2(9): e1912200. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2019.12200