

Lunga vita alle "beghine" e ai "baciapile": frequentare la chiesa è anche fonte di buona salute

Una signora che frequentava la Messa quotidianamente era afflitta da un carattere piuttosto impulsivo. Si trovava spesso coinvolta in diverbi famigliari, proprio a causa della sua irruenza di cui era ben consapevole. Un giorno uno dei contendenti le rinfacciò: "Proprio tu che vai sempre in chiesa!". La pronta risposta fu: "E pensa come sarei se non ci andassi!", perfettamente in linea con l'affermazione di Gesù: "Non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati... Io non sono venuto infatti a chiamare i giusti, ma i peccatori" (Mt 9, 12-13).

Quello che in altri termini papa Francesco richiama nell'esortazione apostolica *Evangelii Gaudium* (47) affermando che "l'Eucaristia non è un premio per i perfetti, ma un generoso rimedio e un alimento per i deboli". È il *leit motiv* di quest'anno giubilare dedicato alla misericordia.

Ma adesso ci si mette anche la scienza: le donne che vanno spesso in chiesa vivono più a lungo e si ammalano meno di cancro e di malattie cardiovascolari. È il risultato di uno studio longitudinale del Nurses' Health Study, pubblicato su una autorevole rivista medica internazionale, il *JAMA Internal Medicine*, riportato dal *Quotidiano Sanità on line*, numero 1427, del 16 maggio 2016.

E gli uomini? Molto probabilmente la buona notizia vale anche per loro. Non si può escludere infatti che i risultati siano applicabili anche a loro, alla faccia dell'affermarsi della "medicina di genere", perché la caratteristica femminile di questo rilievo dipende dal fatto che i dati sono emersi in modo inaspettato da un monitoraggio a lunga scadenza dello stato di salute di una popolazione già in partenza femminile. Che nelle interviste a persone longeve non di rado si senta che sono anche religiose non è una novità. La tendenza è quella di ritenere che le persone anziane siano legate a forme di vita tradizionali, in cui si fa rientrare anche l'aderenza a un credo religioso.

Così pure: non è una novità, o forse per qualcuno lo è ancora, sapere che la tendenza al perdono faccia bene alla salute in generale e che in particolare il desiderio di vendetta porti con sé come effetto collaterale una tendenza all'ipertensione e non di rado a problemi articolari.

Contemporaneamente si profilano altri studi, che suggerirebbero un effetto antitumorale, oltre a quello - molto noto - antipiretico e antinfiammatorio anche dell'acido acetilsalicilico (conosciuto commercialmente come aspirina), e già di uso corrente nella medicina cardiovascolare per la prevenzione di ictus conseguenti a fenomeni tromboembolici. L'ipotesi è che alla base di alcune forme tumorali ci sia uno stato infiammatorio più o meno latente, come i vecchi rancori, su cui agisce, come si sa, la vecchia aspirina.

Di certo non è possibile ignorare questi risultati vista l'importanza dei numeri e la durata del *follow up*, è il commento di un altro editoriale della stesso *JAMA*. Insomma, che le donne che vanno spesso in chiesa vivano più a lungo e si ammalino meno di cancro e di malattie cardiovascolari sembra un fatto incontrovertibile, specie per la mentalità scientifica corrente che ne viene presa in contropiede, come afferma un altro commento: si tratta di uno studio che anziché dare risposte genera domande.

Se i numeri parlano chiaro, è difficile far quadrare i conti da parte di un mondo scientifico fondamentalmente figlio dell'Illuminismo positivista-materialista, pronto a prendere in considerazione qualsiasi variabile misurabile in laboratorio. Può trattarsi di un regime dietetico, uno stile di vita comprendente abitudini di sonno, fumo, sesso, pratica di sport e quant'altro, senza contare il patrimonio genetico o epigenetico.

Ma che cosa c'entra la frequenza alla chiesa con i processi biochimici che sottostanno alle funzioni del nostro organismo?

Non è la longevità che ci interessa qui, anche se magari a molte persone l'idea non dispiace per nulla, quanto l'aspetto spirituale della questione, se così si può dire. Lasciamo quindi alla medicina in generale e a quella psicosomatica in particolare l'ardua sentenza.

Guardare oltre la vita terrena aiuta a ridimensionare i problemi e a relativizzarne la portata. Viene alla mente una sequenza del film sulla vita di san Gabriele dell'Addolorata. Francesco Possenti, questo era il suo nome di nascita, si trova con un gruppo di amici che cercano un orecchino perso da sua sorella che se ne sta disperando e commenta: "per un orecchino d'oro!". Come dire: che cos'è un orecchino d'oro di fronte all'eternità! Non sono valori nemmeno confrontabili.

E ancora: molti nelle contingenze della vita si sentono rassicurati e sentono la protezione dei propri cari defunti. Non per niente ne sono rappresentanti di alto profilo i santi che si trovano disseminati lungo tutta la storia del cristianesimo, fino ad arrivare a quelli contemporanei, incontrati a volte anche personalmente come Padre Pio da Pietrelcina, Madre Teresa di Calcutta, Giovanni Paolo II, per non citarne che alcuni tra i più popolari.

Fin dall'antichità accanto a tracce di umanità si trovano tracce di manifestazioni di culto, in particolare culto dei morti. Si sono rinvenute tombe con segni inequivocabili di rituali di sepoltura risalenti a 100.000 anni fa a Qafzeh vicino a Gerusalemme e a Skhul in Scozia (Frédéric Lenoir - Piccolo trattato di storia delle religioni - Garzanti-2008). Il Libro dei Morti dell'antico Egitto risale al 16° secolo a.c. In Italia centrale Tondelle e Meloni, denominazioni locali degli ipogei, le tombe etrusche, abbondano. Infine, per rimanere nell'ambito del bacino mediterraneo, ricordiamo il culto romano dei Manes, meglio ancora dei Lares, le anime degli antenati.

E il Padre per eccellenza, Dio padre e madre, dava sicurezza e forse anche conciliava il sonno già nella tradizione ebraica, come leggiamo nel salmo 131 (130):

*Io invece resto quieto e sereno:
come un bimbo svezzato in braccio a sua madre,
come un bimbo svezzato è in me l'anima mia.*

Sembra quasi una dolce ninna nanna, che precede di secoli l'introduzione di farmaci ipnotici. Anzi, ne costituisce un eccellente succedaneo.

Giunti al termine di questa breve rassegna di fonti scientifiche e bibliche, vogliamo concludere con una considerazione per la vita di ogni giorno: le indagini scientifiche di cui abbiamo qui riferito non vanno lette come un invito a sostituire la farmacia con la chiesa, o a lanciare slogan che – sulla scia di alcune trovate pubblicitarie di qualche tempo fa – suonerebbero grosso modo come "chi va in chiesa campa cent'anni": a queste argomentazioni facilmente potremmo trovare chi oppone al ristoro del frequentare attivamente la parrocchia... quello presente in altro tipo di "sollievi" domenicali o infrasettimanali (la passeggiata al parco, la partita della squadra del cuore, il teatro pomeridiano, la pipa fumata in poltrona con un bel libro tra le mani). Né mancherebbero le critiche dei non praticanti, che – qualche volta a ragione – rimproverano a noi cristiani di essere qualcosa di molto vicino a dei musoni disfattisti. Nonostante questo, val la pena ricordare che la Fede in Gesù Cristo, ad oggi, sembra l'unica medicina in grado di trasformare il dolore più intenso in un giogo leggero. La scienza medica, su questo terreno, è in ritardo: propone come alternativa le sedute di psicoterapia per lenire i mali dello spirito, e le sostanze psicotrope per lenire quelli del corpo. Gli altri passatempi domenicali sono ancora più indietro: basta una pioggerella, o la sconfitta della squadra del cuore, per trasformare un piacere in un fastidioso accidente...