

Curiamo l'allergia con tanti baci

Uno studio giapponese dimostra che i baci riducono la reattività immunitaria

di Francesco Bottaccioli*

Hajime Kimata è un immunologo giapponese molto attivo nella ricerca delle influenze delle emozioni sul sistema immunitario. Con una particolarità, però: invece di indagare gli effetti negativi delle emozioni, Kimata studia gli effetti delle emozioni positive, come, per esempio, ascoltare Mozart, vedere un film comico, ma anche fare l'amore, baciarsi, accarezzarsi.

Sull'ultimo numero del *Journal of Psychosomatic Research*, il ricercatore ha pubblicato i risultati di uno studio, realizzato al dipartimento di allergia dell'Ospedale Satou, Osaka, in Giappone, che ha coinvolto 24 persone con eczema atopico e 24 con rinite allergica. Queste persone sono state invitate a portarsi il proprio amore e, assieme, a passare una mezz'oretta baciandosi in una stanza confortevole, con la musica giusta e al riparo da occhi indiscreti (per i giapponesi questo è il primo comandamento!). Due settimane dopo, hanno ripetuto l'esperimento: stessa stanza, stessa musica, ma niente baci, solo abbracci castigati.

Il risultato sono davvero molto intriganti. Il profilo immunitario successivo alla mezz'ora di baci, infatti, era nettamente diverso dall'altro e in generale dal profilo immunitario di queste persone allergiche: le IgE, anticorpi tipici dell'allergia, erano significativamente diminuite dopo la "cura" di baci.

Ma c'è di più: anche il profilo delle citochine era cambiato, passando da un profilo Th2 a un profilo Th1. Che vuol dire? La visione corrente dell'allergia stabilisce che lo squilibrio immunitario, che si riscontra nella rinite e nell'asma allergiche, nella dermatite atopica e in altri disordini allergici, dipende dall'iperattivazione di un circuito immunitario, chiamato Th2, centrato sulla produzione di anticorpi, come le IgE, e alimentato dalla sovrapproduzione di citochine (sostanze prodotte dalle cellule immunitarie) come la interleuchina-4 (IL-4) e la IL-13. Questo circuito immunitario è come un piatto di una bilancia; l'altro piatto è rappresentato dal Th1. Per stare in salute, i due piatti devono stare in equilibrio. Il nostro sistema immunitario tende spontaneamente a ritrovare l'equilibrio producendo sostanze, citochine, che si regolano a vicenda secondo uno schema yin-yang. Per riequilibrare l'eccesso di Th2, il sistema produce le citochine del Th1, che sono l'interleuchina-12 (IL-12) e l'interferone gamma (IFN- γ).

Ora, nel sangue delle persone allergiche, curate con i baci, la quantità di IFN γ e di IL-12 è praticamente raddoppiata, mentre è quasi dimezzata quella di IL-4 e IL-13. Insomma, una cura efficace, di fondo.

Esattamente un anno fa, Kimata aveva trovato che pazienti che avevano avuto un rapporto sessuale erano anche meno reattivi a test cutanei verso le sostanze a cui erano normalmente molto reattivi. Quali i meccanismi biologici ipotizzati? La spiegazione sta nel rapporto tra stress e sistema immunitario. Nell'allergia è frequente il riscontro di situazioni stressanti, che diventano un fattore di aggravamento e di stabilizzazione dell'allergia medesima. L'anno scorso, un gruppo internazionale ha pubblicato sulla rivista dell'Accademia americana di allergia, il *Journal of allergy and clinical immunology*, i risultati di uno studio che ha indagato gli effetti dello stress di genitori allergici sui propri bambini, che sono stati studiati per i primi due anni di vita. Pur venendo tutti da genitori allergici, i bambini che hanno manifestato un più alto livello di IgE e di citochine del Th2 sono stati quelli con i genitori più stressati.

Del resto, sotto stress si produce cortisolo in sovrappiù. Questo fondamentale ormone prodotto dalle surrenali è anche un potente attivatore del "piatto" Th2, quindi dell'allergia. Inoltre, ricerche recenti hanno dimostrato che con lo stress e con il cortisolo si rilasciano anche citochine infiammatorie del circuito Th2. Insomma, i conti tornano. Ma, la bella notizia è che possiamo aprire la nostra farmacia privata per curare le allergie: quella del nostro corpo. Una farmacia capace di produrre sostanze

raffinatissime, che l'industria si sogna. La farmacia però è spesso chiusa. I baci, l'apertura verso gli altri, la serenità sono le chiavi per spalancarla.

*Scuola di medicina integrata www.simaiss.it

E anche le risate fanno davvero bene

Altri studi recenti hanno indagato gli effetti del buon umore e delle risate sulla salute e in corso di malattie più gravi delle allergie, ma che comunque implicano una disregolazione immunitaria come tumori e patologie autoimmuni.

A conclusione di una ampia rassegna dedicata al valore terapeutico della risata, pubblicata sulla importante rivista internazionale di oncologia *The Oncologist*, un gruppo di specialisti del Massachusetts General Hospital di Boston, scrive che un "rispettoso e intelligente uso dell'umorismo nei reparti di oncologia è un fattore positivo sia per i pazienti che per gli operatori. L'umorismo in medicina può essere una preziosa aggiunta al repertorio degli strumenti terapeutici di ogni operatore della salute."

Queste affermazioni hanno riscontri anche dal punto di vista biologico, nel senso che è possibile mostrare dei cambiamenti ormonali e/o immunitari in persone che si fanno un bel quarto d'ora di risate.

È quello che si può leggere in uno studio pubblicato su *Clinical Experimental Rheumatology*, realizzato in Giappone su persone affette da artrite reumatoide, diffusa malattia autoimmune. Nel sangue di queste persone è stato ricercato un ormone che ha un ruolo nella malattia, nel senso che incrementa l'infiammazione: si tratta dell'ormone della crescita (GH in sigla).

Il GH è normalmente più alto in chi soffre di artrite reumatoide rispetto a persone in buona salute. Ma, dopo ad aver assistito a "Rakugo", una storia comica tradizionale che fa molto ridere i giapponesi, il livello dell'ormone nel sangue dei pazienti si è nettamente abbassato.

Questo vuol dire che il buonumore è un potente fattore di equilibrio dei sistemi fisiologici fondamentali. **(f.b.)**

Riferimenti bibliografici

Kimata, H., Kissing selectively decreases allergen-specific IgE production in atopic patients, *Journal of Psychosomatic Research* 2006; 60: 545-547

Wright, RJ e al., Chronic caregiver stress and IgE expression, allergen-induced proliferation, and cytokine profile in a birth cohort predisposed to atopy, *J Allergy Clin Immunol* 2004; 113: 1051-7

Kimata, H., Reduction of allergic skin weal responses by sexual intercourse in allergic patients, *Sexual and Relationship Therapy* 2004; 19: 151-54
(altre ref. su *Meditazione, passioni e salute, cap. finale*)