

Ricerca Dimostrato il collegamento tra cambiamenti di pressione atmosferica e problemi articolari

I doloretto che prevedono il tempo La credenza popolare ora è scienza

Andare a vivere in Paesi dal clima caldo e secco non aiuta

di ANNA MELDOLESI

Spesso la scienza smentisce i luoghi comuni, questa volta però i ricercatori hanno confermato una diceria popolare. Hanno scoperto qualcosa che sapevamo già tutti, perché ce lo ripeteva la nonna: se le ginocchia fanno male, è il tempo che sta per cambiare. Questo non vuol dire che d'ora in poi affideremo le previsioni meteo ai laureati in Medicina. Il contrario è più probabile. Negli Stati Uniti ci sono già dei siti web che — sulla base dei dati attesi per umidità, temperatura, pressione atmosferica, vento — stimano la probabilità di soffrire di male alla testa o alle articolazioni. Chi le segue può decidere di attivare il deumidificatore, infilare un maglione in più nella borsa, tenere un antidolorifico a portata di mano. Se prendessero piede anche qui potremmo sentire bollettini del tipo: «Temporali in arrivo, alto rischio di indolenzimenti in Pianura Padana».


La chiacchiera da reparto ospedaliero (o da circolo ricreativo per la terza età) sul nesso tra doloretto e maltempo è stata messa alla prova da diversi gruppi di ricerca nel corso degli anni, con alterne fortune. Da ultimo si è riaffacciata, paradossalmente, sulle pagine di un giornale ad alto tasso tecnologico come il *Wall Street Journal*. Con l'autunno che raduna le sue nuvole in cielo e il freddo che bussa alla porta, Melinda Beck ha fatto il punto sullo stato dell'arte concludendo che sì, la nonna aveva ragione.

Tutti conosciamo qualcuno che è solito dire: «Mi duole qui, domani piove». Il problema è avere un campione statistico abbastanza solido per capire se le previsioni azzeccate sono più numerose di quel che si otterrebbe affidandosi al caso. In passato c'è chi, come lo psicologo di Stanford Amos Tversky, non ha trovato corrispondenze e ha finito per iscriversi al club degli scettici. Eppure altri studi, passati

in rassegna dal *Wall Street Journal*, suggeriscono che diverse patologie abbiano una componente meteo rilevante. Chi soffre di emicrania tende a peggiorare quando piove nel raggio di alcuni chilometri. L'infiammazione al nervo trigemino risente di cambiamenti di temperatura e spostamenti d'aria. Molti pazienti con fibromialgia dicono di sentirsi peggio quando il tempo è cattivo. L'umidità è nemica di chi ha la gotta. Il freddo influenza la circolazione del sangue e aumenta l'incidenza degli attacchi cardiaci (si parla di un 7% di probabilità in più ogni 10 gradi Celsius persi). Quanto all'artrite, per capire il probabile meccanismo Robert Jamison dell'Harvard Medical School suggerisce di pensare a un pallone. Inizialmente la pressione interna è uguale a quella esterna. Se quest'ultima cala, il pallone si espande. Lo stesso potrebbe succedere alle giunture, che gonfiandosi esercitano una

pressione sui nervi circostanti. Se sono già infiammati faranno ancora più male.

Stando così le cose, verrebbe la tentazione di trasferirsi in luoghi dal clima secco e mite. Ma attenzione: non ci sono prove che i dolori legati al maltempo colpiscono diversamente le varie aree geografiche. Più che i valori assoluti, sono i cambiamenti dei parametri meteo che contano. Perciò, anche spostandosi, i benefici risultano passeggeri. Un'ultima considerazione riguarda la meteorologia, scienza affascinante e complessa, sempre a rischio di spettacolarizzazione. Sappiamo tutti quanto sia facile imbatcersi in previsioni sbagliate. L'atmosfera è un sistema caotico e le probabilità non sono certezze. E così che ci capita di uscire con l'ombrello nelle giornate di sole, oppure senza e poi piove. Sicuri di voler mettere sulle spalle dei meteorologi anche il fardello della nostra salute?

 @annameldolesi

I cambiamenti

Più che i valori assoluti contano i cambiamenti dei parametri meteo

Le previsioni

Negli Usa ci sono già siti web che azzardano le previsioni dei possibili malanni

I disturbi

Il mal di testa colpa del fulmine

1 Secondo un recente studio, temporali e fulmini caduti nel raggio di trenta chilometri causano un incremento del mal di testa del 31 per cento

Trigemino colpito anche dalla brezza

2 L'infiammazione al nervo trigemino risente dei cambiamenti di temperatura: attenzione al freddo e agli spostamenti d'aria, anche alle brezze leggere

Freddo e temporali Più male ai muscoli

3 L'80% di chi soffre di fibromialgia (dolore muscolare acuto) sostiene di peggiorare quando le temperature si abbassano o si scatenano temporali

Attacchi di cuore quando c'è freddo

4 Il freddo influenza la circolazione del sangue e aumenta l'incidenza degli attacchi cardiaci: si parla di un 7% di probabilità in più ogni 10 gradi Celsius persi

La bassa pressione favorisce l'artrite

5 Quanto all'artrite e ai dolori alle articolazioni, il meccanismo è simile a un pallone: se la pressione esterna si abbassa, le giunture si gonfiano premendo sui nervi

L'umidità peggiora la gotta

6 Le alte temperature e l'eccessiva umidità sono nemiche di chi ha la gotta, l'infiammazione delle articolazioni (soprattutto dei piedi) causata da cristalli di acido urico



ILLUSTRAZIONE DI ALBERTO RUGGIERI

