



Qual è il rapporto tra religione e benessere? A questa domanda risponde in maniera esaustiva la seconda edizione dell' *Handbook of Religion and Health* ("Il manuale di religione e salute"), curato dallo psichiatra statunitense Harold Koenig, affiancato da Dana King, docente di medicina alla Medical University of South Carolina, e da Verna B. Carson, docente di infermieristica alla Towson University del Maryland.

Il manuale, pubblicato nel 2012 dalla Oxford University Press, rappresenta principalmente una meta-analisi, ovvero una raccolta e un confronto di studi precedenti, circa la correlazione positiva tra la religione e la salute fisica, mentale e sociale dei credenti. I risultati delle ricerche, svolte prevalentemente negli Stati Uniti e in Europa, relativi soprattutto alla religione cristiana, giungono ad una conclusione netta: «Su circa 2.800 studi quantitativi che esaminano la relazione tra religione/spiritualità e benessere, la maggior parte degli studi (più di 1.800, circa 2/3) hanno trovato una relazione positiva tra religione/spiritualità e salute mentale e fisica» (p. 600).

Il manuale elenca dettagliatamente e puntigliosamente gli effetti della religione e della spiritualità nei vari ambiti della salute che, da definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, va intesa come benessere fisico, psichico e sociale.

Dal punto di vista psichico, la pubblicazione mostra come la religione sia correlata a maggiore estroversione e apertura a nuove esperienze, cordialità, cooperazione, altruismo, compassione, propensione al perdono, locus of control interno (assumersi meriti e colpe per le proprie azioni), autostima, ottimismo, speranza, ricerca di uno scopo nella vita, impegno e desiderio di vivere, crescita post-traumatica, serenità. Di contro, si registrerebbe nel credente minore ansia, stress, depressione, rabbia, ostilità, sensazione di solitudine e propensione al suicidio.

Dal punto di vista fisico, la religione produce effetti positivi, sulla base di fattori intermedi come la migliore salute mentale (meno stress e difese immunitarie più efficaci) e lo stile di vita più sano e regolato. Gli effetti positivi riguardano principalmente casi di disturbi di cuore, colesterolo, pressione sanguigna, diabete, ictus, malattie veneree, cancro, percezione del dolore e gestione della disabilità.

Complessivamente, la religione è correlata a una migliore longevità: le persone credenti, secondo gli studi, avrebbero il 37% di possibilità in più di essere ancora vive al momento di un riesame successivo (

*follow-up*

). Inoltre, la religione aumenta la complicità medica, ossia l'apertura del paziente verso il medico e la fiducia nel seguire indicazioni e cure.

Dal punto di vista sociale, le persone credenti hanno migliori risultati scolastici, maggiore stabilità lavorativa e coniugale, elemento importante per il benessere di sposi e figli, minore incidenza al crimine. Per quanto riguarda gli aspetti medici, la religione è correlata a una maggiore attenzione allo screening preventivo. Infatti, le chiese e i luoghi di culto costituiscono, spesso, importante luogo di informazione e prevenzione.

Un dato che interessa l'attività dell'Agenzia Capitolina sulle Tossicodipendenze è quello sulla relazione tra credo religioso ed uso di droghe. Gli studi mostrano come la religione possa essere un deterrente all'uso di sostanze. La religione può avere anche un significativo ed efficace impatto in un eventuale riabilitazione e recupero della persona tossicodipendente. Su 278 studi relativi all'uso di alcol, l'86% indica una relazione inversa con la religiosità, ovvero una minore propensione all'utilizzo di alcolici, in persone che professano una fede o coltivano una propria spiritualità. Quanto all'uso di droghe, 155 studi su 185 (l'84%) hanno riscontrato un minore utilizzo di sostanze, tra le persone credenti.

In pratica, gli studi mostrano come la religiosità delle persone sia collegata a un migliore benessere fisico, psichico e sociale. La fede religiosa produce effetti positivi sulla salute e migliora la qualità della vita, basata su comportamenti salutari e stili di vita sani.