



Da una ricerca condotta da Johan Denollet dell'Università olandese di Tilburg, e pubblicata sulla rivista *American Journal of Cardiology*, arriva la conferma che **reprimere la rabbia fa male al cuore**, e che è meglio sfogarsi e reagire.

Nel corso dello studio sono stati monitorato oltre 600 persone, tutte con problemi cardiaci, per circa **sei anni**: il 27% del campione era composto da soggetti con personalità di tipo D, cioè che provano depressione, ansia e rabbia, tendendo a reprimerle cronicamente.



Ovviamente, la cosa riguarderebbe anche i soggetti sani, ma per chi soffre di malattie cardiovascolari, il pericolo è davvero elevato: la rabbia repressa arriva infatti a **triplicare il rischio di avere un infarto** o di morire entro 5-10 anni.

Il 20% dei volontari studiati è stato colpito da un evento cardiaco, grave se non fatale: osservando la relazione tra come i pazienti gestivano la rabbia e gli incidenti cardiovascolari, il team di studiosi ha così scoperto che gli eventi cardiaci avversi hanno riguardato proprio i soggetti con **personalità D**.

Per gestire la rabbia, i ricercatori consigliano alle persone con problemi cardiaci di preoccuparsi anche dell'aspetto emotivo di se stessi, imparando a gestire meglio i propri stati emotivi, anche con l'aiuto di terapeuti.

Fonte: [Adnkronos](#)