RIDI *che ti passa... tutto*

La risata è la migliore medicina: protegge cuore e cervello, riduce lo stress e fa dimagrire. Il tutto in pochi minuti e gratis

Che noia vederti sempre con il muso! Con quella faccia seriosa e imbronciata non solo ispiri antipatia ma rischi anche di ammalarti di più. Forse non sai che il sorriso e la risata sono un'arma vincente: non solo grazie a loro diventi più attraente ma, cosa ancora più importante, ti prendi cura della tua salute. Farsi delle sonore risate, infatti, aiuta a mantenere in buona salute il fisico e il cervello. Non ci credi? Leggi cosa dicono i nostri esperti e inizia la tua giornata con... una bella risata.

ABBASSI LO STRESS E RIDUCI I RISCHI VASCOLARI

«La risata stimola la produzione di endorfine (sostanze prodotte dal cervello, definite anche oppiacei naturali) che aumentano il flusso del sangue del 25% nelle arterie, e questo vuol dire che al cuore e al cervello giunge più ossigeno e, quindi, maggiore nutrimento» dice Alberto Margonato, primario di cardiologia clinica e terapia intensiva coronarica dell'ospedale San Raffaele di Milano. E così tieni lontani arteriosclerosi, infarto e ictus. Non solo, **le endorfine riducono anche gli stati di tensione che a lungo andare sono dannosi per la salute**. «Infatti, se la risata aumenta il flusso del sangue, lo stress prolungato ed eccessivo, al contrario, lo riduce del 35%».

RIPULISCI I POLMONI E TIENI LONTANA L'INFLUENZA

«Durante la risata la respirazione diventa più profonda e favorisce l'eliminazione dell'acido lattico, sostanza tossica per l'organismo e, soprattutto, **libera i polmoni del 10-15% di aria stagnante che non viene eliminata con il respiro ordinario**» spiega Alessandro Bedini, psicologo e psicoterapeuta, presidente dell'Accademia della Risata di Urbino (www.accademiadellarisata.it).

«Ma non solo, ridendo si dilatano le narici cosa che permette a una maggiore quantità d'aria di entrare nelle fosse nasali che, rimanendo più pulite, tengono lontani virus, batteri e malattie da raffreddamento».

TI TONIFICHI E DIMAGRISCI

«Quando si ride parte della muscolatura, soprattutto a livello del torace e degli arti superiori, alternativamente si contrare e si rilassa innescando così una benefica ginnastica addominale» dice Alessandro Bedini. «Tutto questo movimento non solo **tonifica i muscoli e fa bruciare calorie (se ne consumano tra le 10 e le 40)**, ma svolge anche un benefico massaggio sugli organi interni della pancia». In questo modo fegato e intestino lavorano meglio e si è meno esposti a ulcere e gastriti».

PER STARE MEGLIO FAI ANCHE QUESTE SMORFIE ALLO SPECCHIO

Vuoi iniziare bene la giornata? Allora, tutte le mattine, dopo che ti sei fatto la barba, fai questo esercizio.

Allo specchio inizia a fare le smorfie più buffe che ti vengono in mente, muovendo tutti i muscoli della faccia.

Muovi la mandibola, il naso, il mento... Fai assumere alla bocca la smorfia del sorriso ed emetti il suono della risata.

I tuoi neuroni specchio, che istintivamente imitano la persona che hai davanti, si attiveranno immediatamente.

Così, senza alcun sforzo, inizierai a ridere proprio di gusto. E quando avrai finito ti sentirai molto ma molto meglio.