



È vero che da come si ride si capisce chi sei?

Secondo l'Accademia della risata di Urbino, la risata può avere effetti curativi o, al contrario, essere spia di un disagio. Davvero dipende dalla vocale accentuata?



Risponde
**ALESSANDRO
BEDINI**
presidente
dell'Accademia
della risata

■ Gli effetti benefici della risata sono risaputi almeno dal V secolo avanti Cristo: è un linguaggio tipico solo della specie umana ed è innato. L'ilarità però può scoppiare in modi diversi, a seconda delle persone. Chi ride con la "A", ne ricava potenti effetti anti-stress. È la risata più liberatoria e contagiosa. Ha ripercussioni positive sul sistema cardiocircolatorio ed è una buona "ginnastica" per i polmoni. Anche chi ride con la "O" è una persona socievole e amante della buona cucina: non a caso, ridendo in quel modo si facilita l'attività dell'apparato digerente e si mette in moto una sorta di ginnastica addominale. Chi invece usa la vocale "U" è istintivo e riesce a scaricare le tensioni e a rilassarsi. Qualche problema in più ce l'ha chi preferisce la "I" e la "E": sono legate a un atteggiamento poco spontaneo. In particolare la "E" rivela difficoltà relazionali e la "I" uno stato di agitazione e nervosismo.



**Julia
Roberts,
40 anni:
il suo
sorriso è
solare.**