

## DIZIONARIO DELL'ILARITÀ

### RISATA IN A

Migliora le condizioni degli apparati cardiovascolare e respiratorio. Diminuisce stress e ansia

### RISATA IN O

Facilita le attività dell'apparato digerente. Il lavoro dei muscoli toracici si ripercuote positivamente su intestino e fegato

### RISATA IN U

Ideale per rilassare muscoli e tessuti a livello vertebrale. Scioglie le tensioni lungo la schiena e le spalle

### RISATA IN E

Può essere la spia di qualcosa che non va a livello comportamentale. Indica cinismo, difficoltà affettive e nei rapporti interpersonali

### RISATA IN I

Comunica disagio, tensione e nervosismo. In questo gruppo può essere annoverata la classica risata "isterica"



Tra psiche e fisico

# Ah, ah, ah... la risata antistress

*A seconda della vocale accentuata, ha effetti curativi o è spia di disagi. Con la "a" cura l'ansia, con la "e" indica cinismo*

■ ■ ■ GIANLUCA GROSSI

■ ■ ■ Che ridere faccia bene alla salute è un concetto risaputo. Tuttavia in pochi sanno che in base al tipo di risata prodotta le ripercussioni a livello fisico e psichico sono diverse, e non sempre esprimono felicità e benessere.

Secondo gli psicologi che si occupano di gelotologia (parola derivante dal greco "gelos" che significa "risata") ci sono cinque tipi di risata identificabili sulla base della vocale maggiormente enfatizzata: in pratica c'è chi ride in A, chi in E, I, O e U.

La risata in A è quella che gli specialisti indicano come la più vitale, la più fragorosa e contagiosa. Chi ride esasperando i toni della prima vocale è dunque una persona tendenzialmente aperta e estroversa. Questo tipo di risata ha ripercussioni eccezionali sull'apparato cardiovascolare. Inoltre migliora l'attività respiratoria e combatte lo stress. «La risata favorisce l'ossigenazione e la circolazione del sangue con aumento della pressione arteriosa - dice a Libero lo psicoterapeuta Alessandro Bedini, presidente della Accademia della risata con se-

de a Urbino - Il riso crea un calore interno generalizzato che ossigenando tutte le cellule del corpo, può accelerare la rigenerazione dei tessuti e stabilizzare molte funzioni corporee, contribuendo a difendere il fisico da infezioni. La riattivazione della circolazione provoca un generale senso di benessere detto cenestesi».

Chi ride in O è una persona altrettanto positiva. Si tratta in genere di individui socievoli, compagni, amanti della buona cucina. Non per niente questo tipo di risata è strettamente legato al benessere dell'apparato digerente. «Quando si ride, parte della muscolatura, soprattutto a livello del torace e degli arti superiori, alternativamente si contrae e si rilassa e innesca una ginnastica addominale che migliora le funzioni del fegato e dell'intestino», continua Bedini. La risata in U è profonda e istintiva. Ridere in questo modo aiuta quindi a scaricare le tensioni e a rilassare muscoli e tessuti a livello vertebrale. Meno positive sono le risate in E e I. Il primo tipo di risata può significare un buon equilibrio tra raziocinio ed emotività. Ma in molti casi sta anche a significare cinismo, difficoltà affettive e tendenza a evitare le emozioni.

Il secondo tipo di risata riguarda invece personalità rigide e controllate, ed esprime spesso disagio, nervosismo, aggressività repressa.

Comunque sia, la risata nella maggior parte dei casi è un vero toccasana per l'organismo. Ridere spesso aumenta la quantità di ossigeno nel sangue, la produzione di serotonina ed endorfine (ormoni del benessere), stimola la produzione di anticorpi. Recentemente anche il Center of Public Health di Loma Linda, in California, ha dimostrato un netto incremento di molti parametri neuroimmunologici dopo l'esposizione a situazioni ridicole e umoristiche. «Le encefaline, in particolare, sembrano esaltare il sistema immunitario, aiutandolo a combattere meglio le malattie - precisa il presidente dell'Accademia della risata - Purtroppo però più passa il tempo e più l'uomo ride meno. Stando infatti a recenti studi l'uomo, in media, nel 1950, rideva 18 minuti al giorno; oggi, invece, questo dato è sceso a 6 minuti. Secondo gli esperti dell'Istituto di psicologia dell'università di Milano ciò è dovuto al grosso carico di ansietà e incertezza che sta caratterizzando gli anni Duemila.

18

I minuti al giorno dedicati al sorriso negli anni Cinquanta

6

I minuti al giorno dedicati al sorriso negli anni Duemila

120

le pulsazioni raggiungibili con una risata

2

gli analgesici naturali prodotti con una risata