

nov 2, 2012

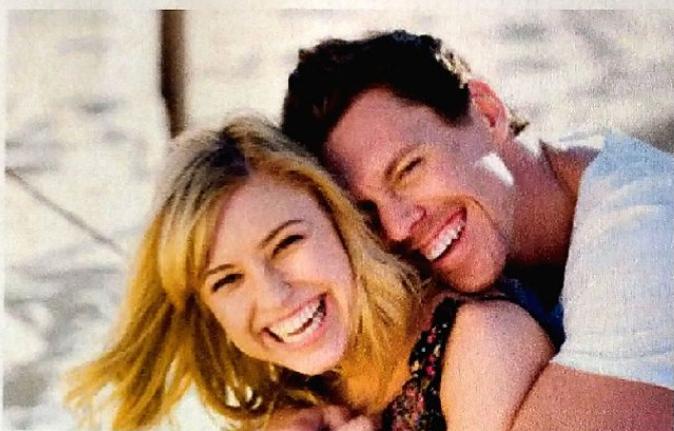
Accademia della risata

Franco Simonelli / Social, Stress / accademia, ansia, endorfine, immunologia, risata / 0 Comments

“ Un giorno senza un sorriso è un giorno perso ”, secondo Charlie Chaplin, ma al di là degli aspetti poetici ed esistenziali di questa affermazione, è dimostrato che affrontare la vita con il sorriso sulle labbra, oltre a farci star meglio dal punto di vista psicologico, fa bene al nostro corpo.

Passando dal sorriso alla risata, scopriamo infatti che una branca specifica della medicina ne studia gli effetti benefici: la gelotologia. Il termine deriva dal greco ghelos, che vuol dire appunto risata, e circoscrive una disciplina basata sulla psico-neuro-endocrino-immunologia, che analizza le correlazioni tra emozioni e sistema endocrino e immunitario.

Secondo gli scienziati, la risata attiva le ghiandole responsabili della produzione di encefaline ed endorfine, neurotrasmettitori che agiscono sul sistema immunitario, potenziandolo, e rafforzando le difese dell'organismo.



Ridere è dunque una sorta di farmaco naturale: migliora la circolazione del sangue, rilassa i muscoli e attenua tensioni e dolori, innescando processi chimici che stimolano la secrezione di “analgesici naturali” come le betaendorfine e le catecolamine, utili a sentirci meglio, come sperimentiamo tutti dopo una bella risata.

Ne sono convinti anche all'Accademia della Risata di Urbino (www.accademiadellarisata.it), dove le potenzialità benefiche del pensiero positivo sono alla base di seminari e attività di

formazione basati sulla comicoterapia: la Terapia della Risata consiste in esercizi e giochi di gruppo pro-sorriso, con tecniche per sviluppare un'attitudine positiva e imparare a ridere di se stessi e con gli altri, prevenendo o riducendo gli effetti di emozioni negative come l'ansia e lo stress.

I medesimi principi sono applicati con successo anche in ambito sanitario, come attesta il lavoro del medico americano Patch Adams, ideatore della cosiddetta clownterapia, usata come trattamento di supporto e integrazione alle cure cliniche, con l'obiettivo di trasformare le emozioni negative in positive. E a quanto pare, funziona: una ricerca del New York Presbyterian Hospital ha rilevato che tra i pazienti “trattati” la durata della degenza è diminuita del 50% e l'uso di anestetici del 20% circa.

Ridere è dunque una “medicina”, senza effetti collaterali e alla portata di tutti. La posologia? Tutti i giorni, più spesso possibile!

Mi piace

7

Tweet

2

2

Condividi :

Facebook

Twitter 2

Google

Tumblr

Email

Altro