

PRENDILA SUL RIDERE

«Ridere fa aumentare la produzione di alcuni ormoni (adrenalina e dopamina) che liberano endorfine ed encefaline, le nostre morfi-

ne naturali: le prime diminuiscono dolore e tensioni, le seconde rinforzano il sistema immunitario» dice Alessandro Bedini, psi-

cologo e psicoterapeuta di Urbino. «Ma non è tutto qui: ridere innescava una ginnastica addominale che favorisce l'attività di fegato e

intestino, migliora la respirazione, la circolazione e l'attività cardiaca». Bastano 15 minuti al giorno per usufruire di questi benefici.

GULP! ▶▶ 10

PER CENTO degli italiani soffre di insonnia a causa dello stress di lavoro. I motivi principali: mancata valorizzazione del loro ruolo di squadra e ansia da prestazione dovuta a eccessive pressioni.