



IL RISO FA BUON SANGUE

E poi tonifica i muscoli, scaccia la stanchezza e rinforza le difese immunitarie

Ti diverti di più guardando un film con Fantozzi o con Mr. Bean? Non ha importanza, basta che tu rida almeno 10-15 minuti al giorno.

«La risata, è scientificamente provato, è il farmaco più economico che ci sia» dice Alessandro Bedini, psicologo e psicoterapeuta, presidente dell'Accademia della risata di Urbino (www.accademiadellarisata.it) «allenta la tensione e smorza l'ansia da prestazione, fa bene alla circolazione, al fegato e all'intestino ed è un efficace antirughe».

Quest'ultimo fenomeno è dovuto al fatto che per farsi una risata si mettono in moto 19 muscoli facciali. E ci sono altri benefici.

→ Se ridi tu, rido anch'io

La risata appartiene solo al genere umano, è universale, contagiosa e imitativa.

«Quando si vede una persona sorridere si attivano i neuroni-specchio, che ci portano ad adottare lo stesso comportamento» dice Bedini. «Istintivamente, cioè, imitiamo la persona che abbiamo davanti».

→ Meno tensione, più difese

«Il riso fa aumentare la produzione di adrenalina e dopamina, ormoni che liberano la produzione dei nostri oppiacei naturali, endorfine ed encefaline. «Le prime provocano una diminuzione del dolore e della tensione» dice Bedini «mentre le seconde rinforzano il sistema immunitario».

Non a caso, le persone stressate e depresse sono quelle che si ammalano più facilmente.

→ Butta fuori l'aria viziata

Durante la risata la respirazione diventa più profonda. «L'aria nei polmoni viene rinnovata attraverso fasi di espirazione e inspirazione tre volte più efficaci che in stato di riposo» dice Bedini.

«La respirazione più profonda favorisce l'eliminazione dell'acido lattico, sostanza tossica per l'organismo, e libera i polmoni da quel 10-15% di aria residua che non esce con il respiro ordinario». In questo modo la risata attenua il senso di affaticamento e il dolore muscolare.

→ La circolazione ci guadagna

Grazie alla respirazione profonda si ha anche una migliore ossigenazione e circolazione del sangue.

«Il riso determina un calore interno generalizzato che, ossigenando tutte le cellule del corpo, può accelerare la rigenerazione dei tessuti e stabilizzare molte funzioni corporee, contribuendo così a proteggere il fisico dalle infezioni» specifica Bedini.

→ Fegato e intestino stanno meglio

«Il movimento sussultorio di una bella risata fa muovere la muscolatura delle spalle, del torace e degli addominali. Questo movimento, oltre a tonificare i muscoli e a bruciare calorie (se ne consumano tra le 10 e le 40), svolge un salutare massaggio sugli organi interni contenuti nell'addome» dice Bedini. Fegato e intestino lavorano meglio, e questo vuol dire soffrire meno di gastrite e di ulcera.

GUARDATI ALLO SPECCHIO E FATTI UNA BELLA RISATA

Al mattino, davanti allo specchio, prima sciogli i muscoli di braccia e spalle con un po' di stretching. Poi, sempre

guardandoti allo specchio, fai delle smorfie muovendo i muscoli facciali, la mandibola, il naso e le orecchie. A

questo punto, fai assumere alle labbra la forma del sorriso ed emetti il suono della risata. I tuoi neuroni si

attiveranno e inizierai a ridere proprio di gusto. Bastano pochi minuti per iniziare meglio la giornata.

LO STRIZZA CERVELLI



CESARE D'ELIA,
psicologo e psicoterapeuta

Ho 29 anni, lavoro e vivo con i miei. Ho un buon stipendio, ma sono sempre al verde. I miei iniziano a innervosirsi, anche perché a loro non do un euro. Minacciano di sbattermi fuori di casa...

Michele, Reggio Emilia

Farebbero bene, visto che hai l'età e un lavoro per vivere da solo. L'attaccamento persistente ai genitori impedisce di progettare la vita in maniera autonoma. Forse vuoi solo provocarli, indurli a farti fare quel passo che da solo non riesci a compiere. Parla con loro, esterna la tua paura di crescere e di staccarti da loro. Chiedi comprensione e aiuto per fare il grande passo.

Io e mio fratello abbiamo fondato una società. Lui ha messo il capitale ma lavora pochissimo. Io sto in ufficio dal mattino alla sera tardi, lui si fa vedere solo per poche ore.

Vorrei parlargli, ma il pensiero che ci ha messo più soldi di me...

Sandro, Padova

Il tuo grande contributo deve essere rivalutato visto che tutte le responsabilità sono sulle tue spalle. Se non ci fossi tu a curare la società, molto probabilmente il capitale di tuo fratello ne avrebbe già risentito. Si sta approfittando di te. Chiariscilo al più presto con lui, anche a livello societario, dopo averne parlato con un commercialista di fiducia.

GULP! ▶▶

43,6

PER CENTO degli uomini è stressato a causa del lavoro, il 22,3% per il traffico che è costretto ad affrontare tutti i giorni per i suoi spostamenti. Il 40% delle donne viene colpito da stress per problemi legati alla famiglia, il 23,7% per problemi sentimentali.