

# in forma con il sorriso

DI FEDERICA UGOLINI,  
PSICOLOGA



Come ormai molti di noi sanno, un'attività semplice e naturale come quella di ridere è in grado di regolare al nostro corpo e alla nostra mente tanti e diversi importanti benefici. Da anni sono note le molteplici proprietà terapeutiche della risata che coinvolgono quasi tutti gli organi e gli apparati presenti nel nostro corpo. Ridere infatti favorisce la circolazione sanguigna; rende la respirazione più profonda agevolando l'eliminazione dell'aria residua dai polmoni; dona al cuore una sfarzosa di vitalità aumentando i battiti fino a 120 al minuto; favorisce l'idratazione degli occhi che si illuminano di una luce nuova; a livello ormonale stimola la produzione di endorfine, sostanze in grado di favorire il benessere e combattere lo "stress"; rafforza poi il sistema immunitario che ci difende dalle aggressioni degli agenti patogeni esterni. Oltre a quelli elencati ci sono moltissimi altri benefici che la risata offre al nostro corpo, ma, in questo periodo in cui le giornate si allungano e l'estate si avvicina la nostra attenzione è rivolta più che mai al benessere estetico e alla forma fisica, e, anche in questo caso, ridere può essere un efficacissimo alleato.

Secondo un recente studio inglese infatti ridere per un'ora al giorno farebbe consumare le stesse calorie di mezz'ora di attività di sollevamento pesi. La neuroscienziata Helen Pilcher, che ha curato la ricerca, afferma che "Un sincero scoppio di risate dà al corpo gli stessi benefici di un mini allenamento aerobico. Il cuore batte più velocemente e aumenta il flusso sanguigno in tutto il corpo, il petto è costretto a salire e scendere mentre i muscoli addominali devono lavorare sodo per tenere il passo, stringendo la pancia. L'attività - continua la scienziata - richiede il lavoro di almeno 15 muscoli facciali, attribuendo benefici anche a questi ultimi e alla pelle, che diviene più luminosa". Un'ora di risate, secondo i calcoli di tale studio, farebbe bruciare circa 100 calorie, l'equivalente di un pezzetto di cioccolata o di una porzione di patatine, o, in altri termini, il corrispondente di circa 45 minuti di lavori domestici, come per esempio passare l'aspirapolvere. Sarebbe quindi sufficiente trascorrere mezz'ora al giorno a guardare la sitcom preferita per perdere alcuni chili di peso in un anno.

Ancora più ottimistiche, in termini di quantità di calorie che si bruciano ridendo, sono le conclusioni cui è giunto Maciej Buchowski, studioso della Vanderbilt University di Nashville, nel Tennessee. Lo scienziato, insieme alla sua équipe, ha coinvolto nello studio alcune decine persone adulte alle quali ha semplicemente chiesto di guardare programmi televisivi di genere diverso: da film drammatici a commedie divertenti. Esaminando il dispendio energetico dei volontari, i ricercatori hanno concluso che, in termini di calorie spese, quindici minuti di risate equivalgono a una passeggiata. La risata, dunque, attivando numerosi muscoli e aumentando la frequenza del battito cardiaco, fa bruciare il 20% di calorie in più rispetto a chi svolge la stessa attività non ridendo, e in circa un quarto d'ora può far consumare da 10 fino a ben 40 calorie. Naturalmente gli scienziati hanno precisato che trascorrere giornate intere davanti alla televisione a guardare programmi comici non è auspicabile né sufficiente a far ritrovare la forma fisica perfetta! È vero invece che nel complesso di uno stile di vita sano ed equilibrato 15 minuti di risate al giorno possono contribuire a far perdere circa due chili e mezzo in un anno.

A coloro che volessero approfondire il tema della risata in tutti i suoi più importanti aspetti consigliamo di visitare il sito dell'Associazione Accademia della Risata ([www.accademiadellarisata.it](http://www.accademiadellarisata.it)). L'Accademia è un'organizzazione senza scopo di lucro che si occupa dello studio sistematico delle proprietà terapeutiche del ridere. È presente anche su facebook alla pagina "Accademia della Risata".

