

Scrivere è terapeutico

**Raccontarsi su un diario aiuta
in gravidanza e fa ammalare di meno**

da pagina 5 a 7

anno 14 n. 594

2 ottobre 2008

la Repubblica **Salute**

la Repubblica

settimanale di chi vuole vivere

Secondo la scienza il buonumore giova alla mente, al corpo e anche alle relazioni. Si può simulare con la comicoterapia e con tecniche yoga. Corsi speciali per imparare a cogliere il lato divertente della vita.

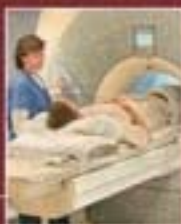
Una risata di benessere

da página 24 a 28

MEDICINA

Screening di massa possono salvare dal cancro al colon

da pagina 8 a 10



RICERCA

**La matematica
studia e cura
le malattie del cuore**

a pagina 17



AUMENTAZIONE

Tutti i modi per sostituire il caffè

alle pagine 32 e 33

PREVENIRE E GESTIRE LO STRESS È POSSIBILE GRAZIE ALLA COMICOTERAPIA E A TECNICHE YOGA CHE INSEGNANO A GIOIRE

Ridete che vi passa

Corsi e studi per imparare il buonumore

di Maria Gullo

«Una risata vi seppellirà» era slogan provocatorio e pretenzioso, ma che invece riuscirà a migliorare il mondo è ormai la scienza a dirlo. Passare da condizioni di stress eccessivo o perfino patologiche, come in presenza di attacchi di panico o depressione, a un benessere generalizzato, migliorare lo stile di vita, il livello dell'umore e quindi lo stato di salute generale dell'organismo, si può proprio grazie a un farmaco molto naturale e a costo zero: basta «allenarsi» a ridere di più e a sapersi rilassare. Il buonumore e il «pensare positivo» per dirla alla Jovanotti, sorridere e ridere di più nel corso della giornata aiuta anche nei rapporti interpersonali, nella vita privata, in famiglia, nella professione e sul luogo di lavoro. Anche la comunicazione e la forma in cui ci si rapporta agli altri può essere indirizzata a migliorare le relazioni.

«La comicoterapia si era occupata finora principalmente dei bambini malati, in ospedale, mentre noi intendiamo sfruttare l'effetto benefico della risata sugli adulti e a 360 gradi, quin-

di in ambito socio-sanitario, tra gli anziani, con i portatori di handicap, nei Centri per i disturbi alimentari, ma non solo. Chiunque può trarne beneficio», spiega Alessandro Bedini, presidente dell'Accademia della Risata e psicologo presso l'Ospedale di Urbino. È infatti da sabato 18 ottobre che inizierà un corso aperto a tutti dal titolo «Obiettivo Buonumore» voluto dall'Accademia in collaborazione con la testata Elisir di Salute, col fine di far apprendere strategie per prevenire e gestire lo stress, che si articolerà su vari livelli: dalla parte teorica sulle dimostrazioni scientifiche del valore benefico del ridere, agli esercizi di gruppo, alle tecniche di comunicazione senza tralasciare il «comparto» gastronomico. (www.elisirdisalute.it www.accademiadellarisata.it).

«Gli esercizi consistono in un misto di stretching, tecniche di training autogeno, respiratorie e in più dei giochi che puntano alla capacità di ascolto, al riacquistare e dimostrare fiducia all'altro e che stimolino la risata pur non avendo qualcosa di oggettivo su cui ridere: il nostro cervello infatti non distingue tra una risata «vera» o arti-



Pianto e allegria hanno origine simile

SONO limbo e ippocampo a trasmettere il segnale per il riso: si tratta di strutture in cui si trovano i circuiti legati alle emozioni. Oltre a queste si attivano i nuclei grigi della base encefalica e il corpo striato, ma è il talamo che sovrintende alla risata come centro sensoriale, mentre il corpo striato induce le reazioni motorie. Gli stimoli del riso e del pianto hanno origini simili e i segnali di inizio di una fragorosa risata, così come di un pianto dirotto, partono da una stessa zona cerebrale (www.accademiadellarisata.it)

Fa bene a cuore e mente

CHE RIDERE fosse terapeutico lo sostenevano già Ippocrate e Galeno anche se non si parlava ancora di gelotologia (dal greco *ghelos*: riso) e di utilizzo della risata come elemento di prevenzione o coadiuvante nelle cure. Sicuro è che ridere stimola le famose endorfine, aumenta l'ossigenazione del sangue, rilassa i muscoli. Secondo studi californiani dall'Università di Loma Linda a Stanford, tra i primi ad occuparsene, ridere aumenta la globulina nella mucosa dell'apparato respiratorio rafforzando le difese immunitarie per asma e bronchite e in quanto perfetto esercizio aerobico, regala più resistenza cardio-polmonare (mentre si ride il cuore può aumentare le pulsazioni anche fino a 120 al minuto), migliora la circolazione sanguigna, le difese per l'organismo e il riposo.

«Il riso fa aumentare la produzione di adrenalina e dopamina, ormoni che 'liberano' le nostre morfine naturali come endorfine ed encefaline», sottolinea Alessandro Bedini, «grazie alle endorfine si sente meno dolore e tensione e ci si rilassa mentre le encefaline incrementano il sistema immunitario. Per quanto riguarda il respiro le fasi di espirazione e inspirazione sono 3 volte più efficaci quando si ride. Questo favorisce l'eliminazione dell'acido lattico con una sensazione di minor stanchezza». Ridere è un massaggio per gli organi interni perché aumentando il flusso del sangue ne aumenta l'efficienza, in particolare per l'intestino. Inoltre aumentando la capacità polmonare ed esercitando diaframma e muscoli addominali permette un maggior controllo del linguaggio e migliora il tono muscolare addominale. Ma coinvolge anche i muscoli di spalle e torace ed è un ottimo esercizio per i muscoli facciali, ci sono punti del volto che vengono mossi solo durante una risata, c'è più affluenza di sangue al volto, più nutrimento per la pelle. Ridere aiuta a rimuovere le inibizioni, si diventa più socievoli, aperti, sensibili.

(m. gu.)

ficiale, e i benefici di cui gode sono gli stessi nei due casi», precisa Alessandro Bedini che aggiunge: «All'origine c'è una filosofia di risoluzione dei problemi che punta a inquadrare il problema e lavorarci sopra con dell'autoironia minimizzando l'ostacolo e non ingigantendolo, rendendolo più accessibile e facile da gestire».

Si sfrutta il fatto che la risata sia contagiosa. Come anche la postura. Da qui il lavoro sulla comunicazione interpersonale. «Se si accoglie l'altro con un sorriso e con un atteggiamento del corpo rilassato, l'altro si sentirà considerato e tenderà ad assumere la stessa postura positiva. Sui luoghi di lavoro può essere molto importante per evitare stati di tensione conflitti. Ma anche in famiglia: è stato dimostrato che ragazzi con un'educazione dove l'autoironia ha avuto un ruolo importante hanno sviluppato una personalità più equilibrata».

Così un corso di risata può

aiutare secondo gli esperti le coppie a ritrovare quella complicità tipica della fase dell'innamoramento. «È noto che le donne si innamorano di chi le fa ridere, poi chi le fa ridere spesso diventa noioso col tempo, mentre la donna ha un senso dell'umorismo più spiccato del maschio e si lascia più facilmente e volentieri andare alla risata», spiega Bedini.

Dalcis in fundo l'Accademia promuove delle "Cene del buonumore" dove vengono servite ricette preparate con ingredienti che aiutano a produrre serotonina, l'ormone di cui si è carenti in stati di depressione, durante le quali si attuano anche dei giochi che coinvolgono i 5 sensi finalizzati a far crollare qualsiasi formalità. Anche un progetto anti-stress in elaborazione che coinvolgerà tutti i dipendenti dell'Ospedale di Urbino dove un percorso psico-fisico avranno possibilità di recuperare tutti i problemi tipici dell'ambito lavorativo.

le date del corso

18, 25 ottobre, 8, 15, 22 e 29 novembre.
Orario: 10-13; 14-17. Al Poliambulatorio
Airone, Via Massarenti 46/i, Bologna,
tel. 051/398121. Info: www.elisirdisalute.it
www.accademiadellarisata.it