

Una risata vi salverà

Fa bene all'umore, tonifica i muscoli, favorisce la socializzazione. Ma la risata può scatenare anche vere e proprie epidemie. Contagiosissime

di [Marino Petrelli](#)

Una risata vi seppellirà. O vi risveglierà. Punti di vista per un'unica conclusione: ridere fa bene. La conferma ci arriva da un articolo del "The Guardian" che "svela" la verità sul perché ridiamo. Anzi, il quotidiano britannico cita episodi di vere e proprie epidemie da risata. Come quella in Tanzania, nel 1962, dove in un collegio gestito da missionarie, tre ragazze iniziarono a **ridere a crepapelle** fra di loro. Nel giro di pochissimo l'epidemia di risate coinvolse più 150 ragazze, costringendo l'istituto a chiudere. Ma l'epidemia di risate si allargò a macchia d'olio: le studentesse, costrette a tornare nelle proprie case a causa della chiusura della scuola, contribuirono al diffondersi dell'epidemia nei villaggi circostanti, che contagiò quasi 10 mila persone. L'epidemia di risate si interruppe solo due anni dopo, nel 1964, dopo aver contagiato almeno 14 scuole e varie tribù sul lago Vittoria, in Uganda e Tanzania.

“Da un'attenta analisi, si arrivò a capire che il contagio si sparse secondo linee tribali, familiari e amicali, colpendo in modo particolare le donne; più intenso era il legame tra la persona affetta da attacchi di riso e la persona che ne era testimone, più alta era la probabilità che il testimone a sua volta venisse contagiato – spiega a *Panorama.it* Alessandro Bedini, presidente dell'**Accademia della Risata**, associazione di promozione sociale che si occupa delle potenzialità salutari della risata -. La risata può essere considerata come una delle prime forme di comunicazione, un istinto primordiale. **Ridere è un'espressione innata**, che appartiene solo al genere umano, è universale e potremmo definirla “patrimonio dell'Umanità”.

Ma quali sono i meccanismi fisiologici che scatenano la risata? Attraverso i principali sensi, l'udito e la vista, il cervello invia uno stimolo risorio, cioè una situazione che spinge al riso; questo stimolo colpisce quella zona del cervello deputata a riconoscere situazioni simili a questa e scatenare, in risposta, il riso. In questo modo dal talamo e dai nuclei lenticolari e caudali del cervello parte l'impulso del riso che arriva ai nervi facciali, i quali stimolano a loro volta i muscoli risorio e zigomatico. Più è forte l'impulso, più questo arriva fino al diaframma e ai muscoli dell'addome. Quando la risata cessa, inizia un piacevole e benefico stato di rilassamento.

“Nel cervello è una zona specifica a trasmettere il segnale: si tratta di particolari strutture, il limbo e l'ippocampo in cui si trovano i circuiti legati alle emozioni. Il riso poi fa aumentare la produzione di quegli ormoni, quali l'adrenalina e la dopamina, che hanno il compito di liberare le nostre morfine naturali: endorfine, encefaline e simili – aggiunge lo psicoterapeuta -. Quando si ride, poi, parte della muscolatura, soprattutto a livello del torace e degli arti superiori, alternativamente si contrae e si rilassa e innesca una ginnastica addominale che migliora le funzioni del fegato e dell'intestino. Ridere, in pratica, equivale a un buon jogging fatto rimanendo fermi”.

Il primo beneficio provocato da una risata lo riceve la respirazione, che grazie ad essa diventa più profonda. La risata favorisce, attraverso la respirazione profonda, l'**ossigenazione e la circolazione del sangue** con aumento della pressione arteriosa. Durante una risata, il cuore aumenta le pulsazioni anche fino a 120 al minuto. Secondo alcuni studiosi, il riso, infine, è uno dei più sani ed efficaci mezzi per liberarsi dei grassi superflui. Vale più di ogni dieta e per di più tiene allegri. Per ridere non serve nemmeno passare dal dottore. Basta una dose massiccia di umorismo al giorno, almeno quindici minuti, per vedere la vita da un'angolazione diversa e senz'altro migliore – dice Bedini -. La risata è scientificamente provata essere uno dei farmaci più facili da reperire e più a buon mercato. Allenta la tensione di una giornata inflazionata di impegni e smorza l'ansia da prestazione meglio di un ansiolitico. Dovremmo ricordarci che saper ridere è il primo farmaco di cui, nella vita, dovremmo sempre disporre, soprattutto in una realtà come quella di oggi, dove di fatto c'è ben poco da ridere”.

EL'Accademia della Risata, nasce nel 2006 ad Urbino. È convenzionata con l'Università degli Studi di Urbino “Carlo Bo” e con l'Asur Marche, Area Vasta 1, per progetti di comicoterapia denominati “Un sorriso in corsia” e “Anima-Tour” e per progetti di formazione aziendale per il benessere psico-fisico dei dipendenti.

“Poniamo particolare attenzione alla cosiddetta gelotologia, un termine ereditato dal greco e che è la scienza che studia il fenomeno della risata in relazione alle sue potenzialità terapeutiche, quale trattamento di prevenzione, supporto ed integrazione alle cure clinico terapeutiche – spiega il presidente dell'Accademia -. Abbiamo dato vita al macro progetto “Vivere l'ospedale” al fine di valorizzare l'umanizzazione e l'accoglienza dei luoghi di cura e la sensibilizzazione del personale sanitario ad una comunicazione efficace e ad un ascolto più attento nei confronti dei cittadini in veste di pazienti. Un altro progetto riguarda lo stare bene nel proprio luogo di lavoro: intendiamo promuovere e sviluppare nuove strategie di psicologia della comunicazione, dell'ascolto e dell'accoglienza nei luoghi di lavoro, attraverso l'approccio innovativo del buonumore e l'uso dell'umorismo, per migliorare il clima interno e il benessere dei dipendenti al fine di prevenire e supportare lo stress”.