

RIDERE ti allunga la vita



Bastano 15 minuti di risate al giorno per ridurre lo stress, proteggere il cuore e ossigenare il cervello. Parola di cardiologo

Chi ti diverte di più? Checco Zalone, Claudio Bisio o l'intramontabile Fantozzi? Non ha importanza chi, come e perché, basta che tu ti faccia delle sonore risate tutti i giorni. È la cura più economica che ci sia per mantenere in buona salute il fisico e il cervello. Ecco dove e come agisce.

SI RIDUCE IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

«La risata stimola la produzione di endorfine (sostanze prodotte dal cervello, definite anche oppiacei naturali) che aumentano il flusso del sangue del 25% nelle arterie, e questo vuol dire che al cuore e al cervello giunge più ossigeno e, quindi, maggiore nutrimento».

spiega Alberto Margonato, primario di cardiologia clinica e terapia intensiva coronarica dell'ospedale San Raffaele di Milano. «In pratica, basta ridere 15 minuti al giorno per ridurre i rischi cardiovascolari». E tenere lontani arteriosclerosi, infarto e ictus.

Senza dimenticare che le endorfine riducono anche gli stati di tensione, a lungo andare dannosi per la salute. «Infatti, se la risata aumenta il flusso del sangue, lo stress prolungato ed eccessivo, al contrario, lo riduce del 35%».

I POLMONI SI RIPULISCONO

«Durante la risata la respirazione diventa più profonda e favorisce l'eliminazione dell'acido lattico,

sostanza tossica per l'organismo, e, soprattutto, libera i polmoni di quel 10-15% di aria stagnante che non viene eliminata con il respiro ordinario» dice Alessandro Bedini, psicologo e psicoterapeuta, presidente dell'Accademia della Risata di Urbino (www.accademiadellarisata.it). «Ridendo, inoltre, si dilatano le narici e così una maggiore quantità d'aria entra nelle fosse nasali che, rimanendo più pulite, tengono lontani virus, batteri e malattie di raffreddamento».

FEGATO E INTESTINO LAVORANO MEGLIO

«Quando si ride parte della muscolatura, soprattutto a livello del torace e degli arti superiori, alternativamente si contrae e si rilassa innescando così una benefica ginnastica addominale» spiega Alessandro Bedini.

«Tutto questo non solo tonifica i muscoli e fa bruciare calorie (ne consumano tra le 10 e le 40), ma svolge anche un benefico massaggio sugli organi interni della pancia». In questo modo fegato e intestino lavorano meglio e si è meno esposti a ulcera e gastriti.



Guardati allo specchio e ridi!

Per iniziare bene la giornata, tutte le mattine, dopo esserti fatto la barba, fai questo esercizio. Guardati attentamente nello specchio e poi inizia a fare le smorfie più buffe che puoi, muovendo i muscoli facciali, la mandibola, il naso e anche le orecchie, se riesci. Poi fai assumere alla bocca un sorriso ed emetti il suono della risata. I tuoi neuroni specchio, che istintivamente imitano la persona che hanno davanti, si attiveranno immediatamente e tu, senza alcuno sforzo, inizierai a ridere proprio di gusto. E quando avrai finito ti sentirai molto meglio!



SONDAGGIO ESCLUSIVO Sesso: le italiane si confessano

FORMEN MAGAZINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

1100 PAGINE

SALUTE

- Fatti il tachimetro
- Prendi il salito
- Salvo il cuore
- Prendi gli infartati

PIÙ - SPECIALE CALDO LA NUOVA DEDICAZIONE

PERDI PESO MENTRE GUARDI LA TV!

19 TRUCCHI DI SOPRAVIVENZA

Paolo Tarini

Va di moda inviare pensieri e immagini a tanti "contatti" con un click. Evidentemente è qualcosa di emozionante. Di magico. Vuol dire andare oltre lo spazio angusto dell'intimità in un nanosecondo e liberarsi di qualcosa di scottante. E le risposte non sono importanti. Immaginare dov'essere sorbire 450? C'è invece la voglia irrefrenabile di avere intorno a sé un pubblico, un po' guardone ma distante, che si può controllare con un click. Passando così da un bisogno narcisistico di attenzione a una gestione onnipotente della relazione.