

# RIDI E STAI SUBITO MEGLIO

**La risata è un vero e proprio toccasana: stimola la produzione di endorfine, ossigena i polmoni, attiva la circolazione del sangue, tiene in forma i muscoli e fa addirittura perdere peso** *di Francesca Grillo*

**D**ue cacciatori si trovano in un bosco. Improvvisamente uno crolla a terra: sembra che non respiri più. L'altro chiama immediatamente i soccorsi al telefono: «Il mio amico è morto! Che cosa posso fare?». «Si calmi», gli risponde l'operatore. «Prima di tutto si assicuri che sia realmente morto». Un attimo di silenzio, poi si sente un colpo di fucile. «Ok. E adesso?». Se la storiella vi ha fatto sorridere,

significa che siete d'accordo con Richard Wiseman, ricercatore dell'Università dell'Hertfordshire (Gran Bretagna), che ha condotto uno studio per individuare la barzelletta più divertente del secolo. Secondo l'esperto, centinaia di migliaia di persone hanno riso all'ascolto di questa. Pochi però sanno che **ridere ha innescato nel loro cervello e nel loro organismo reazioni ben precise** che li hanno fatti sentire meglio.

«Attraverso i principali sensi, e cioè l'udito e la vista, il cervello invia uno stimolo risorio, cioè una sollecitazione al riso; essa colpisce quella zona del cervello deputata a riconoscere situazioni simili e a scatenare la risata in risposta. 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 il muscolo risorio e quello zigomatico. Più è forte l'impulso, più esso scende in profondità, arrivando fino al diaframma e ai muscoli dell'addome. Quando la risata cessa, inizia un piacevole stato di rilassamento», scrivono gli esperti dell'Accademia della risata di Urbino,

