



SALUS EDITORIALE

CHI NON RIDE MAI NON È UNA PERSONA SERIA!

(Fryderyk Chopin, 1810-1849)



Nessuno ne può fare a meno, è contagioso e fa stare bene. Ne abbiamo bisogno come di respirare perché svolge un compito importantissimo: disintossica il nostro cervello dal cumulo di scorie lasciate dai pensieri. Il potere della risata è enorme, migliora le nostre relazioni sociali e si riflette positivamente sulla nostra salute. Pensiamo alle malattie psicosomatiche collegate allo stress, alle emozioni negative, alla depressione.

Quale miglior antidepressivo di una sana risata? Allenta le tensioni, risolve il tono dell'umore e combatte gli stati malinconici senza effetti collaterali. Inoltre è facilmente reperibile sul mercato e non costa nulla... Naturalmente non è la soluzione a tutti i problemi, ma un pò di buon umore ci permette di affrontare la vita in modo più grintoso e soprattutto più positivo. Quando si è arrabbiati per qualcosa non è facile riderci sopra ma paradossalmente è proprio in quei casi che abbiamo più bisogno di humor. Cogliere il lato comico delle cose ci permette di sdrammatizzare i problemi e di vederli non ingigantiti, ma nelle loro dimensioni reali. Ma non solo. La risata ha effetti benefici sul nostro organismo, è un ottimo antidoto contro la stanchezza, rafforza il sistema immunitario e induce il rilascio di alcune sostanze - le endorfine - che aiutano a sopportare meglio il dolore.

E' da qui che nasce l'idea della comico-terapia e dei clown nelle corsie degli ospedali, una sorta di medicina "complementare" non meno efficace di tante altre terapie se consideriamo buon umore e ottimismo ingredienti fondamentali per la buona riuscita di qualsiasi cura.

Buona lettura!

Milena Passigato

milena.passigato@saluspermaturam.it

Direzione scientifica

Istituto di Medicina
Naturale di Urbino

Direttore Editoriale

Federico Tassinari

Direttore Responsabile

Milena Passigato

Comitato Scientifico

Domenico Bassi
Laura Bertoni
Maria Assunta Bordon
Michele Lo Cascio
Giacomo Pagliaro
Wilmer Zanghetti Urbanaz
Antimo Zazzaroni

In Redazione

Francesca Druidi
Francesca Ripoli

Hanno collaborato a questo numero

Elisabetta Bazzani,
Lucrezia Bertoni,
Alberto Bevilacqua,
Alberto Boveglioni,
Naurzio Di Massimo,
Michele Lo Cascio,
Benito Luzzati,
Roberto Marrocchesi,
Dimi Mitrakoulas,
Giacomo Pagliaro,
Vera Skopj, Elena Volonka,
Gianpiero Virelli,
Wilmer Zanghetti Urbanaz

Progetto grafico

Erika Lagani

Redazione

Via Boldini 24,
40121 Bologna
Tel 051 520649
redazione@saluspermaturam.it

Stampatore

D'Auria Industrie Grafiche
S.p.A. - Ascoli Piceno

La fotografia in copertina
è tratta dalla locandina del film
"Patch Adams", 1998

Per abbonarsi scrivere a: abbonamenti@saluspermaturam.it
o telefonare allo 051 520649

Edizioni

MI
Via Boldini 24,
40121 Bologna
Tel e Fax 051 523960

Concessionaria di pubblicità

MI Communication
Via Boldini 24,
40121 Bologna
Tel e Fax 051 523960

Publicazione bimestrale
Registrazione tribunale di Bologna
n°754 del 10.05.2005
Pubblicità inferiore al 40%

3 MAGGIO+GIUGNO 2007

Il potere della risata

Migliora i rapporti sociali,
mantiene alto il tono dell'umore,
ha effetti benefici sulla nostra salute.
Fisiologia, emozioni e comicoterapia

Si ride per una barzelletta, per le torte in faccia, per una caduta sulla classica buccia di banana... e il riso, per lo più "consumato" in compagnia, può essere festoso, aggressivo, sarcastico, pacificatorio o addirittura eratico. Una cosa è ormai certa: **capacità di ridere e salute psicofisica sono intimamente legate**. Ridere potenzia l'attività respiratoria, elimina l'acido lattico, libera sostanze antidolorifiche naturali. Dunque, fa stare meglio. Gli psicologi dicono anche che il riso serve a esorcizzare una realtà ansiogena e favorisce anche l'eliminazione di una sostanza tossica, l'acido lattico, nel cui metabolismo giocano un ruolo importante i polmoni. Liberando l'organismo da questo veleno, la risata tende quindi ad attenuare il senso di affaticamento e il dolore muscolare. Alla sensazione di benessere che si prova ridendo contribuiscono anche le modificazioni chimiche prodotte sul cervello: il riso libera la beta-en-





dorfina, una sostanza antidolorifica naturale dagli effetti simili a quelli della morfina e degli oppioidi. Non c'è da stupirsi quindi se oggi c'è chi applica la "risoterapia" anche quando c'è davvero poco da ridere: negli Stati Uniti, Annette Goodheart, autrice del libro "Ridere: la tua via alla salute" è diventata famosa insegnando a mitigare il dolore con una risata ai malati di cancro e ai reduci di gravi operazioni. La risata, è scientificamente provato 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. Risolve il tono dell'umore e scioglie stati malinconici più rapidamente di un antidepressivo e con zero effetti collaterali. Abbiamo bisogno di ridere come di respirare, si tratta di una componente indispensabile della nostra vita quotidiana perché, un po' come le lacrime, **il riso ha il compito prezioso di "eliminare" continuamente dal cervello il cumulo di scorie lasciate dai pensieri.** Ma cosa provoca una risata dal punto di vista anatomico e fisiologico? Il primo beneficio provocato da una risata lo riceve la respirazione, che grazie ad essa diventa più profonda. L'aria dei polmoni viene rinnovata attraverso fasi

di espirazione e inspirazione tre volte più efficaci che in stato di riposo. Le alterazioni del ritmo respiratorio intervengono sull'ossigenazione del sangue. La respirazione, inoltre, esercita e rilassa la muscolatura toracica e innesca una ginnastica addominale che migliora le funzioni del fegato e dell'intestino. 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. Oltre a questi circuiti, 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. Il riso fa, poi, 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. Le endo-

rtorfine provocano una diminuzione del dolore e della tensione, permettendo il raggiungimento di uno stato di relax e tranquillità. Le encefaline sembrano esaltare il sistema immunitario, aiutandolo a meglio combattere le malattie. Durante una risata, il cuore aumenta le pulsazioni anche fino a 120 al minuto. Quando si ride gli occhi sfavillano, hanno una luce più accesa grazie a un

nuovo apporto di sangue fresco alle pupille. Il sorriso altro non è che il risultato della contrazione di alcuni muscoli facciali; questa manovra muscolare dà origine ad uno dei segnali sociali più variegati e raffinati. **Il sorriso rappresenta anche uno dei più potenti mezzi a disposizione dell'uomo per esprimere, o per mascherare emozioni.** Si sorride quando si è felici, ma non solo, il

sorriso rappresenta una forma di regolazione del comportamento espressivo che riguarda aspetti interattivi, sociali, l'esteronazione e la comunicazione delle emozioni. Due importanti caratteristiche strutturali del sorriso sono la luminosità dello sguardo e il grado di apertura della bocca le quali possono essere fatte risalire alla particolare configurazione che il volto assume in seguito al sorriso. Le teorie sviluppate da Paul Ekman, portarono ad individuare quattro grandi categorie:

- sorrisi legati ad emozioni positive (gioie, piacere fisico e sensoriale);
- sorrisi legati ad emozioni negative, oppure miste;
- sorrisi sociali legati al proces-

si di comunicazione interpersonale;

• sorrisi falsi, usati per convincere gli altri che si provano sentimenti positivi in assenza di un vissuto emotivo corrispondente.

La risata può essere considerata come una delle prime forme di comunicazione, un istinto primordiale. Ridere è un'espressione innata; è una risposta immediata e involontaria, infatti quando ci capita di ascoltare qualcuno che ride, involontariamente, veniamo contagiati e tendiamo a rispondere con la risata, che nel gruppo viene potenziata e si trasforma in un atteggiamento comportamentale contagioso. Anche nell'amore, che pure dispone di una serie quasi infinita di mezzi di comunicazione, verbali e non, il sorriso fa la sua parte, e la fa bene. E' infatti molto frequente nei primi tempi di vita della coppia: basta guardarsi in faccia quando succede qualcosa di apparentemente buffo o strano e la risata nasce spontanea ed accomuna lei e lui. Basta un piccolo gesto che si trasformi in solletico, magari per nascondere un po' di imbarazzo o timidezza, e giù a ridere insieme. Anche le piccole contrarietà si allentano facilmente attraverso una risata. La coppia che vive la fase dell'estasi dell'innamoramento, della percezione di vivere come isolati dal resto del mondo e totalmente appagati del loro amore, spesso si ritrova a ridere





o gola piena, anche fino alle lacrime. Ma prima o poi ogni coppia si ritrova a fare i conti con la realtà. Perfino la più romantica e passionale storia d'amore, se non finisce precocemente, deve fare i conti con i problemi della vita di tutti i giorni: la casa, il lavoro, soldi, incomprensioni caratteriali, gelosia, parenti, ecc. Così anche il tanto atteso momento di vivere sotto lo stesso tetto, due cuori e una capanna, comporta con il tempo l'insorgere di tensioni, noia, routine, ecc., e le risate inevitabilmente si diradano. Ma il ridere, coltivato con cura si può trasformare, diventare diverso dalla risata senza perché, felice e un po' sciocca, dei primi tempi, ma continuare ad esserci. Una risata che di volta in volta potrà contenere e manifestare complicità, simpatia, affetto ed

umorismo. Qualcosa che solo i membri di quella coppia hanno in comune, e che li aiuta a vivere con più affetto ed una maggiore carica per superare anche i momenti difficili. Vivere in coppia riuscendo a conservare il gusto di ridere dei propri difetti e dei casi della vita. Nessuno può essere tanto ingenuo da immaginare che ogni questione fra donna e uomo si possa affrontare o risolvere con un sorriso o una risata. E' però vero che, prima che i problemi acquistino peso e spessore diventando dolorosi e insostenibili, c'è un tempo più o meno lungo in cui l'attrito è sotto il livello di guardia e si concretizza magari in piccole cose: è in questo periodo che una coppia dovrebbe giocare anche la carta del sorriso. Naturalmente ridere non significa banalizzare o dissacra-

re, anzi. Se una coppia riesce a coltivare il piacere e gusto del riso, nel proprio rapporto, a lungo andare si troverà a possedere uno strumento in più, utile nei momenti di tensione, di fatica, anche solo di noia o di routine. E tutto a vantaggio non solo della vita strettamente privata della coppia, ma anche del loro rapporto con i figli e con gli altri in genere nonché con i fatti della vita. Le coppie che riescono a darsi di gomito e a sorridere di situazioni percepite come buffe, o di vissuti solitamente 'pesanti', hanno migliori probabilità di essere felici. E, con le difficoltà ed i problemi di ogni giorno, che spesso ci portano a dire che c'è poco da stare allegri, anche questo è un buon motivo per coltivare il piacere di ridere in coppia. La risata è presente in ogni aspetto della vita uma-



na, da quello più spirituale e intimo come la religione a quello più quotidiano e rei-

ferato, quale è il cibo. Negli ultimi cinquant'anni i teologi hanno rilevato come la Bibbia sia ricca di immagini umoristiche e testi che glorificano questo aspetto della divinità e che, pur non mortificando il concetto stesso di Dio, lo sublimano nella Sua creatività, lo arricchiscono di un altro attributo del quale l'uomo è stato ed è onorato. Tanti Santi, nel corso dei secoli, hanno seguito la strada dell'umorismo attraverso la quale hanno affrontato il loro martirio: San Francesco d'Assisi, ad esempio, il "Giullare di Dio", non esitò al suo innato senso umoristico associare l'umorismo evangelico e studiò sempre lezioni di umoristica, come recita il celebre fioretto della "Perfetta letizia". **Ma il buon umore può essere favorito anche da una corretta alimentazione a base di cibi che per la loro composizione chimica, favoriscono il rilascio della serotonina, un neurotrasmettitore del sistema nervoso centrale. Infatti le ultime ricerche di i**

neurochimica evidenziano che non solo il

cervello ma anche il sistema nervoso si nutre come qualsiasi altro organo; per tale ragione squilibri nutrizionali possono provocare stati di infelicità, confusione mentale e altri sintomi più o meno gravi. Diversi neurotrasmettitori vengono sintetizzati a partire da specifiche sostanze nutritive come minerali, aminoacidi e vitamine contenute in cibi come lievito di birra, germe di grano, fegato, uova e in particolar modo nei cereali integrali quali grano, orzo, avena, mais, riso, segale e farro. Se la dieta è carente di questi elementi è facile che compaiano disturbi dell'umore. Anche gli aminoacidi sono sostanze capaci di dare giusta carica all'umore. Trota, sgombri, carne di manzo, ma anche semi di zucca contengono un aminoacido (metionina) che funge da protettore delle cellule cerebrali.

Sola, formaggi magri, pesci, pollame sono ricchi di tiroxina e fenilalanina, due aminoacidi che concorrono alla sintesi della norepinefrina, un trasmettitore del buon umore. Per stabilizzare l'umore sono indicate le mandorle in cui la presenza di calcio è controbilanciata da magnesio, un minerale fondamentale per il sistema nervoso. Tra i minerali della felicità molto importanti sono il rame contenuto nelle ostriche, fegato, lievito di birra e tè, il potassio contenuto nelle banane, lenticchie, uvetta e frutta secca, e il cromo

contenuta nei cereali integrali, nelle patate e nelle uova. La risata ha, insomma, un importante effetto chimico sul nostro cervello: quando è spontanea e cristallina funziona un po' come un fulmine, che con un potente corto-circuito ripulisce l'atmosfera dalle cariche vaganti di energia elettrica... scatta un impulso dai centri nervosi corticali e giù, una cascata di so-

stanze benefiche che terminano la loro corsa solo quando arrivano a toccare ogni più piccolo angolo del nostro corpo. **Nasce da qui l'idea preziosa della comico-terapia e dei clown nelle corsie degli ospedali, che abbreviano le degenze e riducono l'utilizzo dei farmaci. Saper ridere è il primo farmaco di cui, nella vita, dovremo sempre disporre.**

Allegria, buonumore, divertimento, risate pazzе, senza un perché...giocando con la fantasia per scoprire mondi e persone nuove.

A cura di

ALESSANDRO BEDINI

Psicoterapeuta
Presidente dell'Accademia
della risata di Urbino

www.accademiadellarisata.it

*Un SORRISO non costa nulla e rende molto:
arricchisce chi lo riceve,
senza impoverire chi lo dona.
Non dura che un istante
ma il suo ricordo è talora eterno.
Nessuno è così ricco da poterne fare a meno;
nessuno così povero da non poterne dare.
Crea felicità in casa,
negli affari è sostegno,
dell'amicizia profondo sensibile segno.
Un SORRISO dà riposo nella stanchezza
Nello scoraggiamento rinnova il coraggio,
nella tristezza è consolazione,
d'ogni pena è naturale rimedio.
Ma è un bene che non si può comprare,
né prestare, né rubare,
poiché esso ha valore solo
nell'istante in cui si dona.
E se poi incontrerete talora
chi l'aspettato sorriso a voi non dona,
siate generosi e date il vostro
perché nessuno ha tanto bisogno di sorriso
come colui che ad altri darlo non sa.*

(ANONIMO FRANCESCO)