**Le scoperte sui benefici della risata arrivano dalla gelotologia (dal greco *gelos*, cioè riso),** una nuova scienza che studia il buonumore come attivatore delle nostre capacità di auto-guarigione psicofisica. La risata, infatti, non solo provoca la secrezione di analgesici naturali (beta-endorfine e catecolamine), ma stimola il sistema immunitario, aumenta l'ossigenazione del sangue, favorisce il ricambio dell'aria immagazzinata nei polmoni e giova persino alla bellezza della pelle, perché ne aumenta l'irrorazione sanguigna, tonifica i muscoli facciali e riversa energia vitale negli organi interni.

## Il relax aumenta la memoria

Alla Loma Linda University, in California, hanno condotto due studi sul rapporto tra buonumore e memoria. Nel primo sono stati monitorati, attraverso l'elettroencefalogramma, tre gruppi di persone: uno di questi ha guardato per dieci minuti video divertenti, l'altro un video a contenuto spirituale e meditativo, mentre l'ultimo gruppo ha assistito a video rilassanti. Risultato? Il cervello di chi ha visto i film comici ha prodotto molte più onde gamma, quelle che rilassano, distendono e rigenerano la mente. Il secondo studio in questione, invece, ha analizzato la capacità di ricordare avvenimenti recenti, cioè quel tipo di memoria, detta a breve termine, che generalmente si riduce con l'avanzare dell'età. Sono stati misurati i livelli di stress e le capacità di memorizzazione di un gruppo di 20 adulti tra i 60 e i 70 anni, 10 dei quali hanno guardato video divertenti, mentre all'altra metà è stato chiesto di rimanere in silenzio. Dopo 20 minuti, l'analisi della saliva ha dimostrato una diminuzione di cortisolo (l'ormone dello stress) nei soggetti "rallegrati", che hanno ottenuto risultati migliori nei test mnemonici.

## Meno farmaci, più gravidanze

Sono molti gli ospedali italiani che hanno inserito in corsia la comico-terapia, con volontari vestiti da pagliacci che "somministrano" buonumore. I dati raccolti in una ricerca del Presbyterian hospital di New York parlano chiaro: la clownterapia comporta la riduzione del 50 per cento della degenza ospedaliera e del 20 per cento nell'uso di anestetici. Un altro studio rivela che, tra le donne sottoposte a fecondazione in vitro (Fivet), quelle che dopo il trasferimento degli embrioni ridono di fronte a un clown portano avanti la gravidanza nel 36 per cento dei casi, mentre la percentuale di successo per le altre si attesta attorno al 20 per cento. Merito della riduzione dello stress. «Con la comicoterapia si inducono le persone a vedere il bicchiere mezzo pieno», dice il dottor Alessandro Bedini, psicologo e psicoterapeuta dell'Azienda sanitaria unica della Regione Marche e Presidente dell'Accademia della risata (*www.accademiadellarisata.it*). «I problemi vengono ridimensionati. A questo scopo formiamo studenti universitari in grado di trasmettere buonumore per aiutare i degenti a dimenticare il ruolo di malato. Quando si è ricoverati, 10 minuti di allegria significano tantissimo».

## Il decalogo del sorriso

Mentre un bambino ride mediamente 300 volte ogni giorno, la maggior parte degli adulti lo fa da 15 a 100 volte nel corso delle 24 ore. Per mantenere sveglia la nostra forza di auto-guarigione interna, il consiglio degli esperti è di esercitarsi quotidianamente a ridere almeno per 15 minuti se si è sani, 30 se si è malati o si sta vivendo una fase pesante a livello emotivo. Come fare? Ecco 10 consigli utili.

1) **Evita le persone pessimiste e lamentose.** Meglio frequentare amici ottimisti, allegri e sereni: il riso è contagioso e la depressione anche!
2) **Quando qualcosa va storto,** immagina di essere in un film comico e cerca di trovare il lato buffo della situazione.
3) **Tieni sul comodino un libro di barzellette** e ogni sera leggine qualche pagina prima di addormentarti.
4) **Goditi il sole!** I suoi raggi influiscono positivamente sull'umore, perché favoriscono la sintesi della serotonina agendo sulla melatonina (un bioregolatore attivo sui ricettori dell'ormone del buonumore). L'estate, quindi, è la stagione migliore per ritrovare l'attitudine al riso e all'allegria.
5) **Guarda almeno un film comico alla settimana,** al cinema oppure in televisione.
6) **Se sei in coppia, ridi più spesso con il tuo compagno:** l'amore durerà di più. «Nella fase d'innamoramento, i partner si guardano negli occhi e si sorridono», dice Bedini. «Ma con il tempo, più ci si abitua all'altro, meno si prova questa tenera allegria. L'antidoto è esercitarsi a riprodurre quello che prima avveniva spontaneamente: guarda intensamente il partner negli occhi e inizia a sorridere. Ne sarà contagiato».
7) **Tuo figlio fa cadere un vaso e lo rompe?** Non è una tragedia, quindi cerca di non avere una reazione esagerata. È nella pratica quotidiana che si crea una corretta educazione emotiva. Soprattutto con l'esempio.
8) **Ti svegli con la luna storta?** Guardati allo specchio, fai una smorfia a te stessa e comincia a ridere. Continua per qualche minuto: vedrai che l'umore cambierà.
9) **La giornata è stata pessima?** Cerca su YouTube un paio di video comici e guardali prima di andare a dormire.
10) **Mangia allegro.** Prendi spunto dalle cene del buon umore, eventi organizzati dall'Accademia della risata, in cui si utilizzano materie prime che stimolano la produzione di serotonina: cacao, mandorle, pesce, cereali integrali e banane. (*www.accademiadellarisata.it*).

## Imparare si può: con lo yoga

Si stanno diffondendo in tutto il mondo i Club della risata, nei quali si pratica l'Hasya yoga: esercizi di respirazione e gestualità che stimolano la risata perfino se la situazione non ha nulla di divertente. «Anche se da piccoli ridiamo spesso, crescendo tendiamo a perdere questa capacità», continua il dottor Bedini. «Ma possiamo ritrovarla seguendo il metodo ideato negli Anni 90 da Madan Kataria, il medico indiano che ha elaborato il Laughter yoga, lo yoga della risata, e che ha fondato la Dr. Kataria's School of Laughter Yoga (*www.yogadellarisata.it*)». Come si svolge una lezione? «Si fanno giochi che predispongono al sorriso. Ci si guarda negli occhi perché, grazie ai neuroni specchio, ognuno di noi tende a imitare la mimica di chi ci sta di fronte. All'inizio si ride per finta, tanto il nostro cervello non distingue tra risata vera o falsa, finché il buonumore arriva davvero e ci travolge». Info: *www.laughteryoga.org*.

## La scuola dell'allegria

**I corsi per studenti universitari organizzati dall'Accademia della risata** (patrocinati da diversi enti quali Regione Marche, Ordine degli psicologi, Ordine dei medici, Asl) durano due mesi e prevedono un successivo tirocinio all'interno di ospedali, case di riposo e centri per disabili. Sono gratuiti e si tengono a intervalli regolari. Info: *www.accademiadellarisata.it*. È prevista una formazione anche per chi già lavora in ambito sanitario: «In molte realtà ospedaliere i gruppi di clown sono esterni e quando se ne vanno il mood torna "triste". Addestrando il personale dipendente si fa in modo che il buonumore rimanga sempre», sottolinea Bedini. **Lo stesso concetto viene proposto nelle scuole con corsi antistress** per gli insegnanti e percorsi antibullismo per gli studenti, che usando la comicoterapia recuperano il rispetto e la fiducia in se stessi e la capacità di entrare in empatia col prossimo.

## Il riso abbonda sulla bocca... dei magri

Come se non bastasse, chi è sereno mangia meglio e mantiene più facilmente il peso forma. Lo rivela una recente ricerca pubblicata sul *Journal of consumer psychology* e divisa in due fasi: la prima, condotta su 211 adulti, dimostra che chi ha un umore positivo riesce a valutare in modo più completo il valore del cibo, pensando ai benefici o ai danni che potrà trarne in futuro. La seconda fase, condotta su 315 studenti universitari, ha provato, invece, che chi è di cattivo umore tiene conto solo della soddisfazione momentanea e si butta più facilmente sul cibo "spazzatura" (hamburger, patatine, soft drink). Un terzo studio ha poi affrontato il problema delle scelte: quando siamo assaliti dall'appetito tra un pasto e l'altro, meglio un po' d'uva sultanina o delle caramelle al cioccolato? Il campione di persone di buonumore ha scelto in prevalenza l'uva, l'altro gli snack ricchi di zuccheri e calorie. In sintesi: quando abbiamo la luna storta tendiamo a mangiare cibi che ci danneggiano perché non vediamo quello che c'è al di là del sapore, mentre quando siamo sereni mangiamo sano perché valutiamo gli eventuali danni sull'organismo.

GALLERY STOCK/CONTRASTO