

La ciencia lo avala: reírse mejora la salud

LAS CARCAJADAS PROVOCAN EFECTOS POSITIVOS, TANTO FÍSICOS COMO PSICOLÓGICOS, Y SON UN HÁBITO SALUDABLE QUE CONVIENE PONER EN PRÁCTICA CADA DÍA

Umberto Eco urdió toda una trama policíaca entre los muros de una abadía en la Alta Edad Media para exponer el poder de la risa. En 'El nombre de la rosa' se suceden incluso crímenes para ocultar al pueblo la defensa que supuestamente hiciera Aristóteles sobre la bondad de las carcajadas. Esto es, por supuesto, ficción, pero no está exenta de realidad, ya que hubo tiempos y lugares —aún los hay— en los que lo sensato y maduro era permanecer serio, taciturno, incluso hosco. La risa y un buen humor frecuente se asociaban a la frivolidad y la inmadurez. Afortunadamente, las investigaciones, como aquella que imaginara el escritor y semiólogo italiano, han avalado algo que la sabiduría popular intuía y hoy la ciencia demuestra: reír es saludable.

La risa está localizada en la zona prefrontal de la corteza cerebral, la parte más evolucionada del cerebro. En esta zona, según los expertos, reside la creatividad, la capacidad para pensar en el futuro y la moral. Sin embargo, conforme cumplimos años y se nos

supone más sabios, perdemos la espontaneidad de dejarnos llevar por la risa, de buscar la carcajada o de encontrar la parte cómica a las situaciones. Por eso, hay veces que conviene aprender a reír, o a recordar cómo se reía.

La risa como terapia

Sigmund Freud atribuyó a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa. Esta capacidad fue científicamente demostrada cuando se descubrió que el córtex cerebral libera impulsos eléctricos negativos un segundo después de comenzar a reír. En lógica relación con esta evidencia, en los últimos lustros se ha afianzado la risa como terapia.

Cuando reímos, el cerebro emite una información necesaria para activar la segregación de endorfinas, específicamente las encefalinas. Estas sustancias, que poseen unas propiedades similares a las de la morfina, tienen la capacidad de aliviar el dolor, e incluso de enviar mensajes desde el cerebro hasta los linfocitos y otras células para combatir los virus y las bacterias. Las endorfinas desempeñan también otras funciones entre las que destaca su papel esencial en el equilibrio entre el to-

PAUTAS PARA PODER REÍR

En algunos casos contados habrá que acudir a centros en los que se practique la risa y el buen humor como método terapéutico, pero lo habitual será autoadministrarse la risa buscando ocasiones para ello.

- Lo primero es trabajar la actitud ante la vida: con una sonrisa.
- Esforzarse en ver siempre la "botella medio llena y no medio vacía".
- Intentar encontrar cada vez nuevas posibilidades y no amargarse con los problemas.
- Evitar esa actitud de "tener un problema para cada solución".
- Leer libros de humor.
- Ver películas y obras de teatro cómicas.
- Intentar reírse de uno mismo en la intimidad. Hacerlo en sociedad es ya para niveles avanzados.



Efectos físicos de la risa

- **Ejercicio:** con cada carcajada se ponen en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa.
- **Limpieza:** se lubrican y limpian los ojos con lágrimas. La carcajada hace vibrar la cabeza y se despeja la nariz y el oído. Además, elimina las toxinas, porque con el movimiento el diafragma produce un masaje interno que facilita la digestión y ayuda a reducir los ácidos grasos y las sustancias tóxicas.
- **Oxigenación:** entra el doble de aire en los pulmones, dejando que la piel se oxigene más.
- **Analgésico:** durante el acto de reír se liberan endorfinas, los sedantes naturales del cerebro, similares a la morfina. Por eso, cinco o seis minutos de risa continua actúan como un analgésico. De ahí que se utilice para terapias de convalecencia que requieren una movilización rápida del sistema inmunológico.
- **Previene el infarto:** el masaje interno que producen los espasmos del diafragma alcanza también a los pulmones y al corazón, fortaleciéndolos.
- **Facilita el sueño:** las carcajadas generan una sana fatiga que elimina el insomnio.

Efectos psicológicos de la risa

- **Elimina el estrés:** se producen ciertas hormonas (endorfinas y adrenalina) que elevan el tono vital y nos hacen sentir más despiertos.
- **Alivia la depresión:** nos hace ser más receptivos y ver el lado positivo de las cosas.
- **Proceso de regresión:** puede generar un retroceso a un nivel anterior de funcionamiento mental o emocional, generalmente como un mecanismo para aliviar una realidad que se percibe como dolorosa o negativa.
- **Exteriorización:** a través de la risa las personas exteriorizan emociones y sentimientos. A veces es percibida como una energía que urge por ser liberada, sobre todo cuando necesitamos reír y la situación social no lo permite.

También debemos hacer hincapié en los factores sociales de la risa, como su carácter contagioso, la salvación de situaciones socialmente incómodas y el poder comunicativo del humor. Éstos revisten una importancia terapéutica especial ante disfunciones de tipo social.

no vital y la depresión. De ellas depende algo tan sencillo como estar bien o estar mal. Como se puede comprobar, aprender a reír es algo más importante de lo que parece a simple vista.

Una de las líneas de trabajo en algunos centros de psicoterapia es la risoterapia, que consiste en estimular la producción de distintas hormonas que genera el propio organismo con ejercicios y juegos grupales. Su cometido es el de potenciar el sistema inmunitario en general y facilitar la superación de diferentes bloqueos. Se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada, como la expresión corporal, el juego, la danza y ejercicios de respiración o masajes. Se trata de lograr reír de una manera natural y sana, de que las carcajadas salgan de lo visceral e irracional, como en los niños. En el fondo, a lo que se aprende es a orientar la percepción de las situaciones para que al verse en ella nos riamos, con nosotros mismos y con los demás.

Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico y mental. Es una forma excelente para lograr la relajación, abrir nuestra capacidad de sentir y de amar. ◀

■ Frecuentar programas de TV que fomentan la risa, sobre todo cuando es un buen humor que no se hace a costa de nadie. El buen humor no tiene por qué ser

cáustico o destructivo, aunque como muchos manjares pueda picar un poco.



REIRSE ES UNA FUNCIÓN BIOLÓGICA NECESARIA PARA MANTENER EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL