

La psicologa consiglia

a cura di
Paola Maria Tauffer
psicologa
dell'invecchiamento

L'umorismo alleggerisce il peso della vita

Ridere fa bene: è proprio vero. Alcune ricerche hanno scoperto che negli anni Cinquanta le persone ridevano in media dai 45 ai 60 minuti al giorno. Oggi ridiamo solo 15 minuti. Ma pur sapendo quanto faccia bene ridere, siamo meno propensi a farlo. Altri studi hanno provato che ridere ha un impatto positivo sull'organismo dal punto di vista psichico, ma anche fisico. La risata, si è scoperto, ha un potere protettivo e rinforzante del sistema immunitario, perché provoca la secrezione di beta-endorfine e catecolamine che sono analgesici naturali apportatori di sensazioni di benessere. Ridere combatte la debolezza fisica e mentale. Provoca una diminuzione degli effetti nocivi degli stati depressivi e contribuisce a combattere efficacemente anche l'insonnia. La gelotologia, ovvero lo studio del riso, ritiene inoltre che risate e

umorismo siano le migliori spezie per un rapporto sentimentale, che ridere renda più creativi e mantenga anche più giovani poiché riduce i livelli di tensione anche a livello della muscolatura del viso (spianando le rughe). Altri studi confermano che il beneficio è anche a livello respiratorio, dato che la risata è un perfetto esercizio aerobico e risulta essere un'ottima ginnastica per i polmoni. Proviamo quindi a cercare situazioni divertenti e relazioni con persone allegre, per poter coltivare questo aspetto di benessere che potrebbe col tempo divenire anche un modo per far stare meglio gli altri, attraverso percorsi di volontariato basati sulla comicità. La risata è contagiosa: ridere e far ridere è un modo per diffondere un seme positivo che porta i suoi frutti, come l'aumento dell'autostima e il miglioramento delle relazioni interpersonali.