

Razones científicas para reír

La risa, esa habilidad única en los humanos, nos hace ser más felices, pero también más sanos. Según la ciencia, esta nos aporta una gran variedad de beneficios. En esta galería, te desvelamos cuáles son.



.....1.....
Un equipo de científicos de la Universidad Vanderbilt en Nashville, Tennessee (EE. UU.) concluyó que reírse durante 15 minutos al día puede ayudar a perder peso, ya que la risa hace que el corazón lata más rápido, trabajando a la vez una serie de músculos, lo que resulta en un aumento del gasto de energía. Podemos llegar a perder 2 kilos al año con nuestro aporte de risa diario.

.....2.....
Lo decía Erasmo de Rotterdam: “Reírse de todo es propio de tontos, pero no reírse de nada lo es de estúpidos”. Y es que la risa nos aporta alegría. Nuestro córtex cerebral libera impulsos eléctricos que obstruyen el paso de pensamientos negativos justo un segundo después de que empezamos a reír. Otro de los expertos que indagó sobre el tema fue Sigmund Freud, quien fue el primero en atribuir a la risa el poder de desechar de forma natural la energía negativa de nuestro cuerpo.

.....3.....
Las virtudes de la risa son claras y todos los expertos coinciden. Con una carcajada se activan los casi 400 músculos que hay en el rostro, algo que no sucede si tenemos un semblante serio. Además, gracias a la risa logramos desterrar nuestros miedos y nuestras preocupaciones, que son los que normalmente nos asaltan por la noche cuando lo que intentamos es dormir plácidamente. La risa nos hace estar relajados, tranquilos y, en general, sentirnos bien. Para dormir de un tirón, nada mejor que la risa.

.....4.....

Además, la risa juega un papel social muy importante. Para las personas cohibidas es una buena forma de perder el miedo a relacionarse con otras personas. Combate miedos y fobias, expresando emociones y favoreciendo la existencia de lazos afectivos. Además, fortalece nuestra autoestima.

.....5.....

Un estudio reveló que nos cuesta mucho menos recordar información que nos parece graciosa, y que estos recuerdos se consolidan mejor en el cerebro, incluso cuando ha pasado un largo periodo de tiempo. Los resultados refuerzan la idea de que lo mejor para aprender es, sin duda, divertirnos.

adaptado de: www.muyinteresante.es, 2019