

LA RISA

La risa son espiraciones pequeñas, seguidas y entrecortadas que dependen de la contracción involuntaria de músculos de la cara y el diafragma donde se producen también involuntariamente movimientos de inspiración y espiración que unidos a la relajación de otros músculos produce el sonido de la risa.

La risa está localizada en el hemisferio derecho, 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. Conectado con el sistema límbico que es donde residen las emociones.

La capacidad para ofrecer humor es exclusiva del ser humano.

La capacidad de reír se ejerce pronto. El bebe ríe a los cuarenta días o antes.

Los niños de 7-10 años se ríen en torno a 300 veces cada 24 horas, mientras que esta cifra descende radicalmente hasta 80 veces en los adultos.

Para llorar hemos de poner en acción más de treinta pequeños músculos del rostro mientras que para que una cara exprese la risa solo necesitamos que se pongan a trabajar tres.

El humor y la enfermedad

- Las mujeres con un humor melancólico tienen más probabilidades de padecer tumores mamarios.
- Unidad de investigación del resfriado común de Salisbury, las personas tristes y demasiado serias son más propensas a los catarros que las alegres.
- Migrañas, enfermedades cutáneas, hipertensión arterial, úlceras de estómago, alopecia, reumatismos, anorexia, bulimia y diarreas son entre otros muchos padecimientos cuyo origen puede encontrarse en una seriedad y confianza en el intelecto excesiva, con una carencia del sentido del humor.

La presencia del humor es una medicina de gran utilidad.

Ventajas:

- El humor enseña a las personas a ser menos arrogantes y por tanto más humildes
- El humor ayuda a relacionarse con los otros de manera más distendida
- El humor rivaliza con el miedo al ridículo
- Relativiza la realidad
- Ayuda a encontrar soluciones en la vida cotidiana
- Favorece la adaptación al cambio

- Sirve para rebajar el sentimiento de frustración que provoca la percepción de nuestras propias limitaciones.
- También es muy valioso cuando se trata de responder ante una crítica u ofensa

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

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.

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.

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 tono vital y la depresión.

Efectos físicos y psicológicos 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:** 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.
- ♣ **La sangre cambia su química:** la sangre aumentaba en un 27% su cantidad de beta-endorfinas y en un 87% otros tipos de hormonas relacionadas con el crecimiento, sólo con el anuncio de que ver un vídeo de humor, en comparación con la sangre de otras personas del grupo de prueba a los que no se les decía nada.
- ♣ **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.
- ♣ Frena la producción de ciertas sustancias: sonreír con ganas disminuye la secreción de cortisona y de epinefrina o adrenalina, una hormona que es segregada en situaciones de alerta por las glándulas suprarrenales.
- ♣ Regulación de la citosina: proteína reguladora de las funciones celulares, así como el de las respuestas inmunológicas. Ambas áreas orgánicas también sufrían refuerzos positivos al sonreír.
- ♣ Incrementa el valor de las inmunoglobinas: la inmunoglobina A presente en la saliva es nuestra primera línea defensiva frente a la entrada de microorganismos infecciosos, las personas después de reír presentan altas cantidades. Los estados de buen humor favorecen el incremento y actividad de los linfocitos citotóxicos naturales que son los encargados de atacar las células virales y cancerosas.
- ♣ 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.
- ♣ Visión positiva: Una sola sesión de visionado de una película de humor garantiza nada menos que 24 horas de efectos positivos en un individuo. Otros estudios han señalado asimismo que 30 minutos al día de dicha sincera producen cambios profundos y de larga duración en el mismo sentido.
- ♣ Factores sociales de la risa: carácter contagioso, generando ambientes positivos, la salvación de situaciones socialmente incómodas y el poder comunicativo del humor.