

CURARSI RIDENDO: 5 STUDI A CONFRONTO

Ridere stimola la produzione di endorfine e serotonina, aumenta l'attività dei linfociti killer che distruggono le cellule cancerose, migliora la circolazione, l'ossigenazione del sangue e l'irrorazione degli organi interni, neutralizza ansia e stress, alza il livello di autostima e aumenta la memoria. Lo dimostrano cinque ricerche condotte presso università americane.

- 1) Uno studio pubblicato sul *Journal of Epidemiology and Community Health* ha dimostrato per la prima volta la connessione esistente fra umore buono e **durata della vita**. Le persone con livelli maggiori di buon umore hanno anche maggiori possibilità di vivere più a lungo degli altri.
- 2) Un gruppo di ricerca dell'*University of Wisconsin* ha dimostrato che uno stato psicologico negativo è associato a una peggiore risposta al vaccino antinfluenzale. Le persone di buon umore hanno nel sangue una **maggiore quantità di anticorpi** rispetto alle altre.
- 3) Alcuni anni fa i ricercatori del *Center of Neuro Immunology di Loma Linda*, in California, scoprirono che la somministrazione di un film comico, che induce il buon umore, contribuisce a incrementare sensibilmente i livelli di immunoglobuline, dei leucociti e delle citochine, sostanze che il corpo utilizza per **resistere alle infezioni e proteggerci dagli agenti tumorali**.
- 4) Un recentissimo studio presentato presso *il College of Rheumatology di Boston* ha evidenziato come uno stress cronico derivato da anni di insoddisfazioni, preoccupazioni, malumori continui, sia responsabile di un indebolimento della capacità di risposta alle infiammazioni, che possono così degenerare in **forme artritiche**.
- 5) Una ricerca pilota presentata presso *l'American College of Cardiology* ha ricevuto successivamente numerose conferme da ricercatori di tutto il mondo: **il buon umore protegge il cuore**. Come? Migliorando la circolazione sanguigna e abbassandone la pressione, prevenendo l'aterosclerosi e riducendo il rischio di contrarre patologie cardiovascolari, in primis infarto e ictus.

