



Boletín informativo

Año 6 No.81

Septiembre de 2019

LA QUÍMICA DE LA FELICIDAD

Resulta que nuestras emociones son reguladas por algunas hormonas que nuestro cuerpo produce de forma natural. Una hormona es un mensajero que informa al cerebro y al cuerpo haciendo que reaccionen de una determinada manera.

Una de las causas por la que nos hemos vuelto más propensos a sufrir de depresión y ansiedad, es que nos hemos distanciado de nuestra biología natural, estamos excesivamente tecnificados; en cierto modo estamos enfermos de civilización y hemos de encontrar el

modo de recuperar nuestra capacidad innata para la alegría y la felicidad, estando en mayor contacto con la naturaleza, con otros seres humanos, con el juego, la diversión, el movimiento, etc.

.Una carcajada provoca la segregación de diversas sustancias a nivel cerebral, como adrenalina (vinculada a creatividad e imaginación), dopamina (que estimula la agilidad mental) y serotonina (químico de efectos calmantes que disminuye hambre y ansiedad); pero la producción más intensa

que se presenta es de endorfinas.

Endorfinas

Son liberadas a través de la sangre y de la médula espinal que pueden ser hasta 20 veces más potentes que un medicamento contra el dolor.

Norman Cousins autor de "Anatomía de una enfermedad" y uno de los referentes en la historia de Yoga de la Risa fue un hombre que padecía espondilitis anquilosante, muy dolorosa, y descubrió que 10 minutos de risa le proporcionaban 2h de sueño sin dolor.

Practicar Yoga de la Risa hace que aumente el nivel de endorfinas en el cuerpo, otras actividades que también contribuyen a su aumento son practicar ejercicios de respiración, escuchar música, bailar, jugar, por nosotros mis-

mos, de forma sencilla y natural, entre otras cosas practicando Yoga de la Risa.

Dopaminas

La-hormona-de la motivación actúa promoviendo el incremento de la frecuen-

cia cardíaca y la presión arterial, regulando la presión sanguínea.

Tiene muchas funciones en el cerebro, influyendo en el comportamiento, la cognición, la actividad motora, la motivación y la

recompensa, el sueño, el humor, la atención y el aprendizaje.

Asociada con el sistema del placer del cerebro, suministra sentimientos de gozo y refuerzo para motivar a la persona de forma pro-activa hacia ciertas actividades.

La sociabilidad se encuentra también muy ligada a

la neurotransmisión de dopamina.

Incrementa la actividad general y la creatividad en la generación de ideas.

La dopamina no es liberada ante estímulos desagradables o adversos, y así se motiva hacia el placer, evitando o eliminando los estímulos desagradables.

En función de la fuerza con que se produce, la risa puede variar tanto en su duración como en su tono y características. Así, usamos distintas palabras para describir lo que consideramos diferentes tipos de risa: chasquido, carcajada, risotada, risita, risa despectiva, desesperada, nerviosa, equívoca. Otros tipos: caquino, cas-

cabeleo, risa malvada. De entre las señales emocionales, la sonrisa es la más contagiosa de todas, y el hecho de sonreír alienta los sentimientos positivos. Al igual que la risa propiamente dicha, la sonrisa es innata, y los niños sordos y los ciegos

sonríen. Suele aparecer a las seis semanas de vida y constituye el primer lenguaje del ser humano. Inicialmente es un comportamiento físico, y paulatinamente va evolucionando hasta convertirse en una conducta emocional.

La autoinducción del gesto de sonreír puede mejorar nuestro estado de ánimo. Otra propiedad es la de inducir una elevación de la actividad de las células NK y mejorar así nuestro estado inmunológico.

Algunos estudios demuestran que la risa varía en función del género: las mujeres tienden a reírse de una forma más cantarina, mientras que los hombres tienden a reírse bufando o gruñendo.

Conclusión:

Ahora ya conoces a estos

mensajeros (hormonas) que reparten químicamente **químicamente** felicidad en tu cuerpo, ya solo queda que comiences a realizar las actividades que hacen que se activen y disfrutar de sus beneficios.

Humphry Davy (1778-1829) fue un químico bri-

tánico al que debemos el descubrimiento de muchos elementos y compuestos químicos.

Su formación fue autodidacta. A los 19 años leyó el *Tratado Elemental* de Lavoisier y se despertó su interés y amor por la química.

En 1798, con tan sólo veinte años, ingresó en la *Medical Pneumatic Institution* y se encontró con la fama tras haber descubierto el llamado *gas hilarante* o *gas de la risa*.

Realmente fue Joseph Priestley quien lo descubrió en 1793, pero Davy tuvo la idea de utilizarlo en sus aplicaciones terapéuticas.

El óxido de nitrógeno (I), anhídrido hiponitroso u óxido nitroso (como se le conoce vulgarmente) es un gas incoloro de olor dulce y ligeramente tóxico.

Provoca alucinaciones, estado de euforia e incluso pérdida de memoria. Las personas que respiraban óxido nitroso parecían perder el dominio de sí

mismas. Respirar aquella droga se convirtió en una costumbre (que ha resurgido en la actualidad en el ámbito adolescente norteamericano, donde lo apodan *whip-its*).

Como es muy insoluble en sangre y otros tejidos, se utilizó como anestésico para extracciones de piezas dentales y otras operaciones menores. Además

la recuperación era muy rápida tras la suspensión del suministro de gas.

Su uso sólo puede prolongarse durante tres minutos, pues su consumo continuado, aparte de crear adicción puede dañar la médula espinal. Bloquea la acción de la vitamina B12, por lo que provoca anemia

megaloblástica y neuropatía periférica.

PERO... ¿QUÉ HACE REALMENTE LA RISA?

Aumenta las defensas

La risa potencia el sistema inmunológico, ya que eleva anticuerpos como los linfocitos T y la inmunoglo-

bulina A, que nos ayudan a combatir infecciones.

- Nos oxigena

Un equipo de cardiólogos del Centro Médico de la Universidad de Maryland (EE UU) ha comprobado que reírse puede prevenir diferentes enfermedades cardíacas, ya que la sonrisa impacta en el funciona-

miento de los vasos sanguíneos, facilitando la fluidez circulatoria de la sangre. ¿Cómo? : Hace que entre más oxígeno al torrente y esto significa nutrición para el organismo. ¡Bien!

-Desestresa y quema calorías

Según la Universidad de

Indiana (EE UU), la risa relaja los músculos tensos, reduce el cortisol (hormona que causa el estrés), baja la tensión arterial y ayuda a quemar calorías al hacer que moviéramos alrededor de 400 músculos. Reír 100 veces es equivalente a ir al gym y pasarse 15 minutos en la bicicleta estática, según se

desprende de varios estudios. Y algo que no hay que pasar por alto: ¡sin sudar absolutamente nada!

- Nos hace sentir mejor

Es el mejor 'feedback' facial-mental. Lo enunció Darwin en su día (bueno, siglo). Y la neurociencia lo reafirma hoy: el simple

hecho de sonreír nos hace sentir mejor. Y es que aumenta la dopamina (hormona relacionada con el bienestar). Por eso, es tan importante hacerlo cuando no nos sentimos bien: nos ayuda a transformar nuestras emociones.

- Sube la autoestima

“La risa nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos. Tiene un fuerte po-

der ‘auto conciliador’. ¿Por qué? Desdramatiza las situaciones; nos pone en perspectiva y así flexibiliza nuestros puntos de vista, podemos enfrentar lo que ocurre desde otro ángulo, buscar nuevas soluciones. ¿El resultado? Nos volvemos más fuertes y capaces”, dice la psicóloga Francisca Barba, de Imentalpsicologia.es.

- Es anti depresiva

El humor y la risa cambian la química de la sangre y protegen contra la depresión, según el estudio de Loma Linda. “Hay que reírse, al menos, 15 minutos al día. Cuando los sentimientos negativos duran mucho, producen agotamiento y perjudican al organismo”, aconsejan en la Universidad de Navarra.

- Rejuvenece, ¡fuera arrugas!

Si evitas reírte temiendo las patas de gallo, estás equivocado: la risa aporta numerosos beneficios a la piel porque la estira y estimula los músculos del rostro, y esto se traduce en un efecto antiaging. Y piensa un poco: ¿prefieres la dura arruga del ceño

fruncido o las ligeras de los ojos? Ni comparación.

Además, al reírnos entra más oxígeno a la sangre y la piel se nutre.

- Respiramos mejor

Gracias a la aceleración de la energía interna que produce la risa, el sistema respiratorio se limpia en un pispás. Cuando hacemos ejercicio, respiramos pro-

fundo; pues lo mismo pasa durante una risa larga, lo que ayuda a descongestionar las vías respiratorias y mejora la inhalación y la absorción de oxígeno. Por otro lado, desternillarse de risa lubrica los ojos, claro está, pero además ejerce un masaje sobre el estómago (facilita la digestión).

¿CÓMO AFECTA AL CEREBRO?

¿Sabías que existe una disciplina que se encarga de estudiar el efecto de la risa sobre el cuerpo y la mente? Pues sí: la gelotología. ¿Y sabías que una simple risa pone al cerebro en estado de meditación? Así lo afirma un estudio de la Universidad Loma Linda

en California (EE UU): provoca unas ondas cerebrales similares a las que generamos al meditar.

¡Un buen yoga mental!

Además, la risa nos hace ¡más listos! “El humor es un componente muy importante de la salud emocional, ya que mantiene las relaciones y desarrolla

la función cognitiva”, explica el doctor Allan Reiss, del Centro de Investigación en Ciencias Interdisciplinarias del Cerebro de Stanford (EE UU). Y es que se ha comprobado que activa partes del cerebro relacionadas con la resistencia y el bienestar.