

# LA RISA: Altera la química cerebral y mejora el estado físico y la salud



Siempre hemos sabido que la risa no hace más que beneficiarnos, pero va mas allá de un buen momento, te hablaremos de los cambios químicos y los beneficios que este gesto tiene.

Mayo  
20  
22

## La risa

No sé si recuerdan la película de Robin Williams en la que interpreta a un doctor que da terapias de risa para curar... Hunter Doherty "Patch" Adams.... Él nos dejó varias frases célebres, como, por ejemplo:

"La salud es cuestión de risa"  
"Lo más curativo es el amor, el humor y la creatividad"

La risa es considerada una expresión de alegría y felicidad; está definida como un mecanismo de balance emocional y, en general, como una sensación muy placentera. La risa fue probablemente la primer forma de comunicación y quizás un precursor del desarrollo del lenguaje.





## La química de la risa

Así que, claramente, la risa es fundamentalmente importante para la vida. Cuando dicen que la risa es la mejor medicina, esto es verdad también. Sabemos que la risa desencadena la producción de endorfinas (la hormona de la felicidad que el ejercicio también produce) activando la corteza prefrontal ventromedial en el cerebro.

Sigmund Freud también tenía la Teoría del Alivio, en la que decía que

la risa ayuda a liberar tensión y puede ser un mecanismo para llevar la tristeza y la ira. Un estudio reciente hecho por investigadores del Centro Médico de la Universidad de Maryland ha sugerido que hay una conexión entre la risa y un buen funcionamiento de los vasos sanguíneos – dilatándolos y aumentando el flujo sanguíneo.

La risa, también dicen, es algo que te hace ejercitarte un poco; algunos incluso lo llaman jogging interno. De hecho, ahora se piensa que la risa puede ofrecer algunos de los mismos beneficios que el ejercicio aeróbico y que el impacto que la risa tiene en el corazón y en la circulación de la sangre se asemeja al del ejercicio.

## La risa: Altera la química cerebral y mejora el estado físico y la salud.

Aunque reír no quiere decir que puedes dejar el gimnasio, o que carcajearse hará que tengas un trasero más firme, la forma en la que la risa puede ayudar a mejorar el estado físico se da de otras maneras – la risa puede mejorar la presión sanguínea



y el colesterol, bajar el estrés, reforzar el sistema inmune, e incluso, se piensa, mejorar el apetito.

Se concluyó, basado en un estudio conducido en la Universidad de Loma Linda en California, que “la respuesta del cuerpo a la risa repetitiva es similar al efecto del ejercicio repetitivo”.

Otra forma en la que la risa aparentemente ayuda a mejorar la salud es en el proceso de sanación. Cuando los pacientes diabéticos estaban siendo tratados por su condición, fueron divididos en dos grupos –un grupo vio 30 minutos de humor además de sus medicamentos y otro sólo recibió su medicamento.

Se descubrió que al final del año, el grupo que reía había mejorado sus niveles de colesterol y tenían niveles de proteínas reactivas C que son un indicador de salud cardiovascular.

La forma en la que los expertos piensan que la risa trabaja en nuestro favor es que puede hacernos tener esperanza y ser optimistas, y que estos sentimientos positivos se traducen en anticipación de una mejor salud y estado físico.

**Autor:**

Robersnake