

Un nuevo estudio muestra por qué la risa potencia una serie de beneficios fisiológicos, psicológicos, sociales y económicos

El hombre aprende a reír antes de dominar el idioma: los bebés de tan solo 3 meses son capaces de reírse. La nueva investigación del catedrático de Pediatría de la Universidad de Siena (Italia) Carlo Valerio Bellieni reveló que la risa puede ser la herramienta que la naturaleza dio a la humanidad para ayudarla a sobrevivir mientras recorría el camino de la evolución. Esta característica del comportamiento humano genera una serie de beneficios fisiológicos, psicológicos, sociales y económicos.

La investigación consideró varias teorías existentes para averiguar qué hace que algo sea lo suficientemente gracioso como para hacer reír a la gente. Bellieni analizó más de 150 estudios que identificaban diversos aspectos importantes de las condiciones que hacen reír a los seres humanos.

Asimismo, examinó las teorías del humor que proporcionan información significativa sobre tres áreas: las características físicas de la risa, los

centros cerebrales relacionados con la producción de la risa y los beneficios de la risa para la salud.

Al ordenar todas las teorías en áreas específicas, el estudio condensó el proceso real de la risa en tres pasos principales: "Desconcierto, resolución y una posible señal de salida".

Bellieni describe la risa como un proceso de tres pasos. En primer lugar, la situación que parece extraña puede desencadenar una sensación de incongruencia. En segundo lugar, hay que superar o resolver el estrés que provoca la situación incongruente. Y, por último, la liberación real de la risa actúa como una señal para alertar a los demás espectadores de que están a salvo.

Por lo tanto, apuntó el profesor, la risa podría haber sido utilizada por la gente durante milenios para mostrar a los demás que no es necesaria una respuesta de "lucha o huida", dado que no hay "amenaza".

La risa es importante para la fisiología

del cuerpo humano, agregó Bellieni. Al igual que el derramamiento de lágrimas, la risa actúa como un "mecanismo de liberación" para el cuerpo, ya que los centros cerebrales que regulan este comportamiento son los que controlan las emociones, los miedos y la ansiedad.

En consecuencia, la risa alivia la tensión e inunda el cuerpo de alivio. Esto explica por qué el humor siempre ha sido indispensable en los entornos hospitalarios para ayudar a los pacientes a curarse. La risa inducida por el humor también puede mejorar la presión arterial y la inmunidad. La risa reduce el riesgo de problemas cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares e infartos, puesto que es beneficiosa para los vasos sanguíneos. Afecta al endotelio, una fina membrana que recubre los vasos sanguíneos. Cuando nos reímos, el flujo sanguíneo aumenta y la presión arterial también, y se ha comprobado que este efecto dura 24 horas.