

La fisicità condiziona la mente



(maggio 2020)

La Letteratura neuroscientifica riporta sempre più studi ufficiali che riconoscono gli effetti benefici della risata volontaria sull'organismo (a partire mediamente da una trentina di secondi), tra i quali:

- Aumento dell'efficienza della capacità respiratoria con miglioramento della ventilazione polmonare;
- Aumento dell'efficienza del sistema cardio-circolatorio
- Miglioramento delle funzionalità dell'endotelio
(parete che riveste i vasi sanguigni)
- Regolazione della pressione arteriosa
- Riduzione dei livelli di glucosio nel sangue
- Riduzione della produzione di cortisolo
(generatore dello stress)
- Regolazione dei livelli di adrenalina
(generatrice di stress)
- Attivazione dell'apparato linfatico
- Aumento della produzione di beta-endorfine
(antidolorifici naturali)
- Aumento della produzione di serotonina
(ormone del benessere, viene chiamato l'anti-depressivo naturale)
- Aumento della produzione di ossitocina
(ormone dell'empatia, agevola la relazione con gli altri)
- Aumento della produzione di encefaline
(neurotrasmettitori che rinforzano il sistema immunitario)
- Aumento della produzione di immunoglobuline
(sistema immunitario)