

La risa

facilita la gestión de la diabetes



HAY TANTAS COSAS EN LA VIDA QUE NO SON FANTÁSTICAS... PERO, AL FIN Y AL CABO, LA VIDA EN SÍ ES UN ACONTECIMIENTO FANTÁSTICO, Y ÉSA ES UNA REFLEXIÓN QUE PUEDE INVITAR AL OPTIMISMO Y A ABRIR LAS PUERTAS A LA RISA FÁCIL, DESPREOCUPADA Y CÓMPLICE. UNA ACTITUD QUE TIENE MUCHO DE TERAPIA.

Instinto de supervivencia

La vida no siempre nos proporciona alegrías. Y, con diabetes, es más fácil que la lista de agravios sea más larga. El diagnóstico de la enfermedad es la primera mala noticia con capacidad para afectar nuestro ánimo. Y luego está la lucha diaria para mantener la glucosa bajo control. Y el temor a las hiperglucemias e hipoglucemias. Cuando decidimos ser optimistas, reír y disfrutar a pesar de los contratiempos, estamos recurriendo al instinto de supervivencia, según los expertos. La risa es saludable y es una forma efectiva de ayudar a la *metabolización* de los problemas, a encajarlos mejor.

Bienestar de cuerpo y mente

Se trata de echar mano del humor para retomar fuerzas y pasar de un estado de ánimo bajo a otro con mucho menos estrés. La risa ayuda al bienestar de cuerpo y mente. Cuanto más aprendamos sobre cuerpo y mente, más conciencia tomaremos de que ambos están interrelacionados.

El vaso, medio lleno

Cuando una familia elige el optimismo y el humor, y descarta una atmósfera de abatimiento, lo que está haciendo es reforzar las endorfinas y elevar los niveles de serotonina, con lo que se reducen los niveles de estrés y se revigoriza el sistema inmune. La risa utilizada como psicoterapia. Las ventajas de ver el vaso medio lleno.

Risa, comida saludable y ejercicio

Lee Berk, un investigador médico en Loma Linda University, en California, ha investigado durante 30 años los beneficios de las emociones positivas en el sistema endocrino y en el sistema inmunológico. Ha concluido que la risa puede ser tan buena para la salud como una dieta equilibrada y la práctica diaria de actividad física. Y regresamos a una idea muy importante: la interconexión entre cuerpo y mente. Según Berk, el órgano con más receptores de emociones no es el cerebro, sino las vísceras. Cuando una persona está estresada o triste, dice que le duele la barriga. Y esa una afirmación literalmente correcta. En resumen, no hay sentimiento o hilo de pensamiento en nuestra cabeza que no se traduzca en la salud de nuestro cuerpo. Por todo lo dicho, la risa hace que tengamos una mejor salud.

En un estudio, quienes veían 30 minutos de comedia por televisión al día, acabaron reduciendo su medicación y exhibiendo una mejor salud



“No podríamos crear un fármaco que funcionase tan bien”, afirma un investigador sobre los beneficios de la risa en el organismo

Un estudio con pacientes con diabetes y problemas de corazón

La investigación da la razón a la premisa de que la risa contribuye a la buena salud. Lee Berk dirigió una investigación con pacientes con diabetes tipo 2 y con problemas de corazón. Los dividió en dos grupos, los dos con niveles similares de atención médica pero con una singular diferencia: los integrantes de uno de los grupos veían cada día en televisión 30 minutos de humor o de comedia. Se demostró que los miembros de este último grupo redujeron

sus medicaciones y exhibieron una mejor salud al concluir el estudio. ¿Por qué? Pues porque la risa evapora el estrés de nuestras vidas, y el estrés perjudica a nuestra salud. Según el estudio, la risa alegre, la que surge porque interpretamos algo como divertido, aumenta la circulación, disminuye la hipertensión, y estimula el sistema inmunológico. Detiene la liberación de hormonas del estrés e incrementa las hormonas que nos hacen sentir bien, que nos calman y aligeran la ansiedad. “No podríamos crear un fármaco que funcionase tan bien”, afirma Berk. ●

El buen humor puede ser tan bueno para la salud como una dieta equilibrada y la práctica diaria de actividad física