

## El poder de una carcajada

Una buena carcajada es mucho más que alegría y diversión. En las últimas cuatro décadas han proliferado estudios que relacionan la risa con la buena salud física y mental. Uno de los más recientes (2010) está dirigido por Lee Berk, investigador de la universidad californiana Loma Linda, el mismo que hace un par de años reveló que las risotadas eran tan valiosas como los remedios para enfermedades como la diabetes, o que la risa reduce los niveles de las tres sustancias que determinan el estrés. Ahora, su nueva investigación apunta a que esta actividad provoca efectos similares a los producidos por el ejercicio

moderado, ya que reír alteraría dos hormonas vinculadas directamente con el apetito: la leptina (reprime el apetito) y la grelina (ocasiona el hambre). Lo que se logra, señala el documento, es "un buen balance" entre ambas. Otra buena razón para cultivar el humor es que eleva los rangos de endorfinas, tiene efectos analgésicos y mejora el sistema inmunológico, protegiendo al organismo contra la enfermedad y la depresión. Otros autores explican que las carcajadas estimulan 400 músculos del cuerpo y mejoran el insomnio. La lista es larga. "Diversas investigaciones han demostrado que el

humor incide en la salud tanto física como mental y que en caso de enfermedad y/o situaciones estresantes o conflictivas, actúa como un atenuante o minimizador del evento negativo o doloroso. En otras palabras, la risa y el humor genuino (hay de muchos tipos) nos protegen en los malos momentos permitiéndonos sortear en menos tiempo el temporal y con mayor efectividad", cuenta Haydée Cuadra, docente de la Universidad del Desarrollo. Lo interesante es que por muy graves que seamos la risa se puede cultivar, dice esta especialista en sociología positiva. "El sentido de humor es una

fortaleza que se puede aun a partir de cimientos les. En ello se pone en juego la voluntad de la persona. Desarrollarlo implica un esfuerzo y, tal vez, lo más importante, es que quien posee esta cualidad siempre va a contagiar a los demás". Así que a reír. ¿Cuánto? El psicólogo Robert McGee, de la Universidad de Wisconsin-Madison (EEUU), da receta: 30 minutos de ejercicios y 15 de hu-

### ¿Dónde ir?

Dra Cinthia Cassan, Siquiatra y psicóloga.  
Consulta: 2481855 / cinthcassan@...  
Apoquindo 6275, Las Condes.