

Ecco molti buoni motivi per ridere di più: fa bene all'organismo,

# Perché le donne sorridono più degli uomini?



## Vestiti? No, grazie

Circa 100 studenti universitari, senza veli, sulle montagne russe in un parco di Londra: si divertono molto!

**N**ella specie umana, con il sorriso si esprimono messaggi diversi: la predisposizione al gioco, il buon umore e un atteggiamento non ostile nei confronti del prossimo. Nello stesso tempo il sorriso è una difesa dall'ira altrui, una richiesta di atteggiamento amichevole e di non aggressione. I neonati sorridono alla madre in cerca di protezione e cibo, e anche per inibirne la

violenza. E in molte specie di scimmie "sorridere" è indice di sottomissione. In questo modo, rendendo evidente la loro accettazione delle gerarchie, gli individui di rango inferiore chiedono a quelli di rango superiore di non far loro del male.

**Docilità.** Tra gli esseri umani accade lo stesso. Nella maggior parte delle società, storicamente il maschio ha avuto un ruolo dominante sulla donna, che in

alcuni casi si è manifestato anche con la prevaricazione fisica. Dal punto di vista etologico, quindi, la donna si è difesa con il sorriso, manifestando un'apparente sottomissione volta a evitare il sopruso o la violenza. □

## Saperne di più

**Etologia umana. Le basi biologiche e culturali del comportamento.** Irenäus Eibl-Eibesfeldt (Bollati Boringhieri).

**Modi di ridere diversi: ognuno indica una personalità con tratti ben definiti.**



## placa i comportamenti aggressivi e poi...

### Per quale motivo ridere fa bene?

**S**econdo William Fry, che insegna psichiatria all'Università di Stanford (Usa), chi soffre per esempio di asma, colite, ulcera trae giovamento da una bella risata. Ridere, infatti, provoca un temporaneo aumento del battito cardiaco e della pressione sanguigna, incrementando il rilascio di ossigeno a tutti i tessuti. Da un punto di vista immunologico, inoltre, molte ricerche hanno dimostrato che ridere aumenta la produzione delle endorfine, le sostanze segrete dalle cellule del

sistema nervoso centrale che inducono buon umore e piacere. Non solo: i progressi della psico-neuro-endocrinologia hanno messo in rilievo il fatto che esistono relazioni strettissime tra sistema immunitario, endocrino e cerebrale. In pratica, attraverso la risata si crea una sorta di circuito positivo tra i tre sistemi. Questo spiega dunque perché la risata è terapeutica per l'intero organismo.

**Antica saggezza.** La scienza è riuscita a dimostrare che proverbi

come "ridi che ti passa" o "il riso fa buon sangue" hanno un fondamento di verità. Cinque minuti al giorno è la media con cui gli italiani ridono nel corso della giornata. Ma per essere veramente in forma, suggeriscono gli esperti, dovremmo arrivare a 12 minuti.

**Saperne di più**  
**Ridere di cuore - il potere terapeutico della risata.** Giovanni Ferrario (Tecniche nuove). I benefici della risata e le tecniche per reimparare a ridere.



Ridere: un'azione sana per l'organismo.



"Piangere dal ridere": non è solo un modo di dire, ma accade realmente.

### Perché, quando si ride molto, alla fine si piange?

**Q**uando la risata è irrefrenabile, le arterie si dilatano, la frequenza cardiaca raggiunge i 120 battiti al minuto e l'aria esce dalla bocca a 100 km orari. A questo punto, spesso gli occhi di chi si sta sbellicando cominciano a lacrimare: le risate istintive sono infatti innescate dal talamo, la zona del nostro cervello che "governa" le emozioni e quindi anche il pianto. Secondo i fisiologi, una risata di gusto crea una sorta di corto circuito nervoso che finisce per stimolare i nervi che di solito si attivano nel caso di un forte dolore o di un'emozione intensa (come quelle generate, per esempio, da immagini commoventi in un film).

**Composizione.** Analizzando il contenuto delle lacrime versate dopo una "sghignazzata" o a causa di un dispiacere, infatti, si è scoperto che in entrambi i casi contengono un'alta dose di endorfine (sostanze "calmanti" che danno un effetto piacevole), una prova che il meccanismo fisiologico alla base della loro produzione è molto simile.

### Si può capire il carattere di una persona dal modo in cui ride?

**U**n gruppo di ricercatori dell'Università di Tel Aviv (Israele) ha condotto uno studio sul modo di ridere delle persone, scoprendo che questo può rivelare anche aspetti del nostro carattere. Secondo tale studio, chi ride con la "a" (ah, ah, ah) è un individuo

con una personalità allegra e aperta verso il mondo, ma nello stesso tempo è suscettibile e "sanguigno". La risata in "e" (eh, eh, eh), invece, è stata catalogata come "finta" e tipica delle persone molto rigide, che fanno fatica ad abbandonarsi completamente

e a rivelarsi agli altri. Anche la risata in "i" (ih, ih, ih) segnala un carattere chiuso, diffidente, poco incline a lasciarsi andare alle emozioni.

**La più simpatica.** Chi ride invece con la "o" (oh, oh, oh) è socievole, estroverso, ottimista e ama la

vita. E la risata in "u" (uh, uh, uh)? Gli esperti affermano che in effetti non si tratta di una vera risata: il suono prodotto rivela una sorta di soggiezione e di timore. Chi ride così ha un temperamento mite, ma nello stesso tempo anche un po' insicuro.

