



CALIDAD DE VIDA

Entrenar tu optimismo te ayuda a estar sano

La psiconeuroinmunoterapia estudia la influencia del humor en la eficacia de nuestro sistema inmunológico

María Arribas bien - 17/07/2009

[Otras noticias](#)
[Calidad de vida](#)

Entrenar tu optimismo te ayuda a estar sano


[Deja tu comentario](#)


Lope de Vega aseguraba que "a nadie se le dio veneno en risa". Sin duda, todos estamos de acuerdo con esta afirmación pero lo que los científicos se preguntan ahora es si la risa puede ayudarnos a curar y prevenir enfermedades. Y, en caso afirmativo, hasta dónde llega su poder curativo. A éstas y otras cuestiones se ha intentado responder en la novena edición del Simposio Internacional sobre el Humor y la Risa que ha tenido lugar estos días en la [Universidad de Granada](#).

Uno de los rompecabezas al que se enfrentan los estudiosos de este campo es la definición de la risa y su origen evolutivo. Para el profesor Hugo Carretero, uno de los principales estudiosos del humor en nuestro país, la risa es uno de los grandes enigmas evolutivos ya que ha estado presente en todas las épocas, culturas y clases sociales, por lo que puede atribuírsele una relación con la lucha por la supervivencia. "En la actualidad, los peligros a los que nos enfrentamos son sociales y la risa es un arma social muy poderosa para someter al otro y ponerle a nuestro favor", asegura Carretero.

Pero, dejando de lado del poder social de una sonrisa, la pregunta es si realmente, reírnos puede ayudar a curar enfermedades. Para Hugo Carretero, aunque la comunidad científica se inclina por una respuesta positiva, aún no hay datos que lo demuestren. "No se trata sólo de saber si puede tener o no efectos positivos de relajación muscular y liberación de endorfinas, que se ha visto que sí los tiene, sino que hay que plantearse si produce esos efectos mejor y a menor coste que otros productos y técnicas que ya existen en el mercado". Y es a esta línea a la que se dirigen ahora las investigaciones.

¿Actúa la risa como una droga?

La idea de utilizar la risa como fármaco ha inspirado terapias, como la risoterapia, que presentan las carcajadas como un mecanismo al alcance de todos para curar enfermedades o prevenirlas. El descubrimiento de que reír activa las mismas áreas del cerebro que ciertos estimulantes, como las drogas, ha incrementado la esperanza en que se descubra un método de curación basado en la terapia del humor.

Sin embargo, los expertos reconocen que aún hay mucho que investigar en este sentido y que, actualmente, sólo puede hablarse de los beneficios que puede tener a la hora de afrontar la curación de una enfermedad adoptar una actitud optimista ante la vida.

Una risa muy valiosa

Los investigadores están convencidos de que, si la risa tiene poder curativo, su capacidad terapéutica no estará en la propia carcajada, sino en aprender a afrontar las situaciones de un modo distinto. "La única risa de la que se sabe con certeza que tiene un efecto en el tratamiento del dolor es la llamada risa de Duchamp, que es la que se genera cuando algo te parece verdaderamente divertido", explica Hugo Carretero. "Esto nos ha llevado a concluir que es el elemento cognitivo asociado a la risa el que tiene algún tipo de efecto beneficioso y no la risa en sí misma".

Y es que, como recuerda Carretero, al hablar de propiedades terapéuticas asociadas a la risa y al optimismo, es importante entender que sólo actúan como mediadores. "A nivel biológico, como sucede con casi todo lo psicológico, no hay un efecto directo, pero sí es cierto que las conductas que se adoptan llevan a un desenlace u otro. Reír no te va a curar el cáncer. El efecto último está en la repercusión que tiene esa actitud en los comportamientos que adoptamos ante la enfermedad".

Los expertos en la ciencia de la psiconeuroinmunología estudian la influencia de nuestro estado de ánimo y del humor en la capacidad de nuestro cuerpo para atacar a los virus. Mientras se desarrollan nuevos estudios en este campo aún en ciernes, Carretero nos recuerda la importancia del humor en nuestras vidas y asegura que, para mantener sanos cuerpo y mente, la clave está en "intentar ver en todos los casos lo paradójico de los que nos ha tocado vivir".

Un enfermo muy especial

Se llamaba Norman Cousins y era periodista. Cuando a mediados de los setenta le diagnosticaron una espondilitis anquilosante, que le dejó inmóvil, nadie sospechaba que iba a ser el impulsor de la psiconeuroinmunología. Todo empezó cuando una enfermera le recomendó leer un libro humorístico. Tras hacerlo, Cousins quedó convencido de que la risa y el optimismo le harían vencer la enfermedad y, cuando la superó, escribió un artículo científico. Fue el origen del estudio de las propiedades curativas de la risa. Reconocido con el título honorífico de Medicina, dio clases en la Universidad de Harvard hasta su muerte en 1990.

La casa, templo del placer

Los españoles disfrutamos sobre todo con la comida. Ésa es la conclusión que se extrae del Informe Magnum sobre la evolución del placer desarrollado en colaboración con la Universidad de Leicester, que señala un cambio de tendencia en la alimentación y en el modo en que los españoles buscamos el placer.

Según Javier Barrycoa, profesor de Sociología de la Universidad de Barcelona y autor de este estudio internacional, "el placer que nos da la comida se basa en que ésta sea exquisita, nos deleite y, sobre todo, y de ahí el cambio, que sea saludable". Otro ejemplo de la importancia del bienestar en la búsqueda del placer es la cada vez mayor atención que dedicamos a sentirnos bien con nosotros mismos.

Disfrutar de las pequeñas cosas es un buen aliado en la búsqueda del placer y los españoles parecemos habernos dado cuenta de la importancia de dedicar algo de nuestro tiempo a 'mimarnos'.

Para el sociólogo, este cambio de tendencia demuestra que "por primera vez los españoles queremos ser egoístas y disfrutar de la vida y del momento".

Cambian los modos de obtener placer y, los lugares en los que lo buscamos. Así, el estudio señala que, cada vez más, los hogares se convierten en "templos del placer", y el sofá en un elemento imprescindible para alcanzar el mayor bienestar.

Pero la comida y el hogar no son nuestros únicos placeres. Los amigos, la familia, los viajes y el sexo se sitúan también, y por ese orden, en el *ranking* del placer de los españoles que, además, presentan una característica diferencial: somos el único país donde ganan en disfrute las mujeres.

Opiniones de los lectores (o comentarios)

No hay comentarios en esta noticia

Vertodas las opiniones

Nombre:

Comentarios:

Enviar

[Quiénes somos](#)

[Aviso legal](#)

[Publicidad](#)

[Contacto](#)

[Mapa Web](#)

Powered by **[contenidos]**
contenidos e información de salud s.l.