

LA RICERCA NEGLI USA, SULLA MEMORIA

Ridete, ridete e ricorderete di avere (pure) un cervello



LA RISATA Il quadro di Umberto Boccioni

cortisolo era calato notevolmente rispetto all'altro gruppo.

Ha spiegato Gurinder Bains, a capo della ricerca: «Ridere con gli amici o guardando 20 minuti di trasmissioni televisive umoristiche, ogni giorno, potrebbe aiutare a calare i livelli di stress ed è un metodo alternativo valido per migliorare la salute. Più aumenta lo stress, più si perdono le capacità di memoria. Il nostro studio ha trovato una correlazione fra humor e calo del cortisolo oltre che sulla pressione e sul buon umore». Ridere, ricordano gli esperti, aumenta le endorfine, veicolando dopamina al cervello e contribuendo direttamente a dare un senso di piacere e di ricompensa.

La seconda indagine dimostra che ridere stimola la produzione di onde gamma nel cervello, le uniche a trasmettersi in ogni area celebrale, le stesse che vengono innescate anche praticando la meditazione. Lo studio è stato condotto su 31 soggetti sottoposti ad elettroencefalogramma mentre guardavano video di tipo umoristico, spirituali o antistress. Durante i video comici si sono osservati i più alti livelli di onde gamma, mentre i video spirituali hanno stimolato le onde alfa, generalmente prodotte quando si riposa. Infine, i video antistress hanno stimolato le onde cerebrali piatte, tipiche di una persona distaccata e assente. Ha spiegato Lee Berk, autore dello studio: «L'umorismo accende tutto il cervello, costituendo una sorta di ginnastica cerebrale che aiuta le varie connessioni e incrementa le capacità organizzative e di concentrazione».

Ridere può aiutare a combattere la perdita della memoria in tarda età e l'umorismo attiva tutte le aree del cervello tanto da renderlo più capace di ricordare. Lo suggeriscono, raccomandandolo come pratica quotidiana, i ricercatori della Loma Linda University, Southern California, che i giorni scorsi hanno presentato 2 ricerche curiose, seppure svolte su un campione limitato di casi, al meeting Experimental biology di San Diego.

La prima indagine è stata condotta su 20 soggetti di età avanzata, diabetici e no. Metà sono stati sottoposti alla visione di un video a contenuto umoristico di 20 minuti, mentre l'altra metà no. Nel frattempo sono stati controllati i livelli di cortisolo nella saliva, ormone nemico della memoria e correlato con l'incremento della glicemia e dello stress. In chi aveva visto il video il

