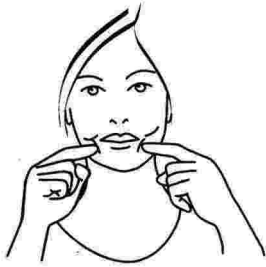


**IL GIOCO**



**Step 1**  
Distendere le labbra tirandole delicatamente dagli angoli con le dita. Contemporaneamente opporre resistenza a questo movimento cercando di avvicinare i due angoli della labbra al centro della bocca per 10-15 secondi. Ripetere 10-25 volte.



**Step 2**  
Trattenere il respiro dopo aver riempito di aria le guance. Quindi muovere l'aria da una guancia all'altra. Espirare e ripetere.



**Step 3**  
Sorridere tenendo i denti uniti. Rimanere nella posizione per 10 secondi, quindi rilassare le guance. Ripetere 10-20 volte al giorno.



**Step 4**  
Spingere le guance verso l'alto posizionando i palmi delle mani sulle guance in diagonale con le dita appoggiate sui lati della testa. Premerli contro il viso, quindi tirare gli angoli della bocca finché una parte dei denti non diventa visibile. Mantenere la posizione per 30 secondi, quindi rilasciare e ripetere tre volte.

**Benessere.** Un nuovo filone di ricerca per neurologi, cardiologi e dermatologi

## È l'euforia naturale firmata «dopamina»

**Nicoletta Carbone**

Lo avevano già intuito i nostri nonni e oggi anche la ricerca lo conferma. Ridere non solo "fa buon sangue", ma aiuta anche a vivere meglio. «Una risata - spiega Giuseppe Alfredo Iannocari, neuropsicologo, docente alla Statale di Milano e presidente dell'associazione Assomensana - incentiva la produzione di endorfine che stimola la sensazione di stare bene». E stare bene con noi stessi ci fa sentire meglio anche con gli altri. «Il potere del ridere insieme infatti - racconta il presidente di Assomensana - crea sintonia emotiva tra le persone, rafforza i legami e favorisce un clima disteso e sereno». Ma non sono solo i rapporti personali a beneficiare degli effetti positivi del sorriso. Anche il cervello infatti ne viene coinvolto. «Nello specifico - dice Iannocari - ridere attiva la creatività nell'emisfero destro, e in quello sinistro aumenta la capacità di risolvere i rompicapo».

Ma i vantaggi del sorriso non finiscono qui. Un atteggiamento positivo è una vera e propria palestra per le nostre arterie. «Studi osservazionali - spiega Pablo Werba, responsabile dell'Unità di Prevenzione Arteriosclerosi del Centro Cardiologico Monzino - hanno evidenziato che chi ride di più va incontro a meno problemi cardiovascolari, e studi prospettici lo hanno confermato: il Columbia University Medical Center di New York ha seguito circa 1.700 persone sane nel tempo; dopo dieci anni è stato appurato che nel gruppo delle persone con carattere più ottimista si sono verificati significativamente meno problemi cardiaci». Della serie una risata al giorno toglie il medico di turno? «È un dato che non possiamo sottovalutare e che ci spinge a proseguire in questo filone di ricerca. Intanto - continua l'esperto del Monzino - gli studi hanno già dimostrato i benefici del buonumore sui fattori di rischio cardiovascolare. Sappiamo infatti che ridere migliora la pressione arteriosa, contrasta la depressione, riduce le catecolamine (gli ormoni dello stress), aumenta le endorfine (quelli associati al benessere) e migliora la funzione dell'endotelio: le arterie dopo una risata si dilatano di più. Al contrario chi soffre di disturbi psicologici, soprattutto la depressione, va incontro in misura maggiore a malattie cardiovascolari» conclude Werba. Chi ha a cuore il proprio cuore dunque sorrida perché con quel piccolo movimento delle labbra all'insù lo facciamo stare bene. E a essere più

ottimisti ci guadagna anche il nostro aspetto, perché ridere aiuta a ossigenare la pelle e a renderla più tonica.

«Quando ridiamo la pelle risplende, il volto è radioso e acceso» spiega Adele Sparavigna, dermatologa a Milano e Salerno e presidente di Derming, istituto di ricerca clinica e dermatologica. Ma dietro la sensazione di benessere ed euforia c'è una pura e semplice spiegazione chimica, la produzione di dopamina. «Nota a tutti come molecola della felicità, la dopamina è il neurotrasmettitore del piacere e della ricompensa e viene sintetizzata ogni qualvolta ci troviamo in una condizione particolarmente gradita e soddisfacente. A livello cutaneo stimola la microcircolazione e favorisce la funzionalità della barriera di superficie, per una pelle sana e dal colorito roseo e luminoso». Ridere dovrebbe quindi di buon grado essere tra i primi ingredienti di un prodotto cosmetico. «In effetti - conclude la dermatologa - recentemente si sta studiando il modo di aggiungere ai prodotti skincare, particolari ingredienti o oli essenziali in grado di stimolare la produzione di dopamina. Si tratta della "neurocosmesi", che presto diventerà realtà per tutti. Nel frattempo continuiamo a pensare positivo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**CELEB**

### Quella polizza da 30 milioni di Julia Roberts

Ai tempi di *Flashdance* un critico malignò che Jennifer Beals avesse avuto una controfigura per le scene di ballo. Aggiungendo però che «il sorriso era tutto suo». In *Pretty Woman* Julia Roberts non ebbe bisogno di sosia e le sue gambe - in mostra per buona parte del film - divennero il sogno di ogni donna. Lo stesso accadde per il sorriso, che sembrò avere un ruolo importante nel far capitolare Richard Gere. Fatto sta che l'attrice decise di assicurarlo, quel magnifico sorriso, per 30 milioni di dollari. I record però spettano a Cristiano Ronaldo e David Beckham, che hanno assicurato le rispettive gambe per 144 e 70 milioni di dollari.

—G.Cr.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

