

La risa, analgésica y cardioprotectora

José María Ordovás* 21/09/2011.elmundo.es

En este momento del año en el que tanto se habla de la depresión postvacacional, y en el que los titulares de la prensa y las cabeceras de los telediarios parecen confabularse para que no salgamos de la misma, investigadores ingleses, holandeses y americanos han demostrado, una vez más y de manera rigurosamente científica, lo que Salomón, reconocido sabio de la antigüedad, había juiciosamente plasmado en sus proverbios: "Gran Remedio es el corazón alegre, pero el ánimo decaído seca los huesos. (Proverbios 17.22)".

La relevancia de este mensaje y su globalidad queda reflejada a lo largo de la historia y de la geografía. Así pues, en la cuna de la medicina occidental moderna, los médicos griegos recomendaban a sus pacientes asistir a las comedias **como parte del proceso curativo**. Mientras que al otro lado del océano, era tradición entre los indios americanos que un payaso fuera parte del 'equipo médico' en la curación de los enfermos.

La importancia de la risa en la cultura india queda demostrada de manera inequívoca por el hecho de que entre los Navajos la ceremonia equivalente al bautismo cristiano era la de **la primera sonrisa del bebé**, momento en el que pasaba a ser 'humano'. La importancia de la risa tampoco pasó desapercibida en las teorías evolutivas de Darwin, e incluso precede al 'Homo sapiens' al manifestarse claramente entre los chimpancés y otros primates.

Eficaz contra el dolor

Pero volvamos al momento y a la ciencia presente. En el número más reciente de la prestigiosa revista científica ['Proceedings of the Royal Society'](#), un equipo internacional de investigadores liderado desde la universidad de Oxford ha demostrado, tras 10 años de investigaciones, que una buena risa con tus amigos tiene efectos altamente analgésicos. Estos investigadores demuestran que tan sólo 15 minutos de ver comedias de televisión en compañía de otros son suficientes para ejercer un efecto significativamente beneficioso sobre el dolor.

Por el contrario, ver programas de otro tipo (ej., espacios sobre cómo aprender a jugar al golf) no ejercía beneficio alguno. Es importante resaltar varios aspectos de este trabajo. Primero, **los efectos se producen cuando la risa es 'de verdad'** es decir la que nosotros conocemos como desternillante y los expertos como de 'Duchenne' y no se trata de una risa de 'compromiso'. El segundo mensaje importante es que **los efectos se maximizan cuando la risa es social, es decir, compartida**.

Esta investigación también confirma algunos de los mecanismos propuestos como responsables de los beneficios de la risa. Por una parte está la sensación de agotamiento tras una buena dosis de risa y su **impacto positivo sobre el sistema cardiovascular**. A este respecto se ha estimado que veinte segundos de risa equivalen a unos tres minutos de ejercicio constante, y que durante ese periodo se están ejercitando más de 400 músculos.

Por otra parte, la risa induce la producción en el cerebro de endorfinas, analgésicos naturales endógenos que tienen efectos opiáceos y generan sensaciones placenteras y de sociabilidad, y que también se conocen como **hormonas de la felicidad**.

Curiosamente, su producción está también estimulada por el ejercicio y ciertos alimentos, tal como se mencionaba recientemente [en esta misma sección](#).

Un efecto cardiosaludable

Casi simultáneamente a la publicación de estos resultados y de manera totalmente independiente, investigadores de la universidad de Maryland en Baltimore (EEUU) presentaban en el Congreso de la Sociedad Europea de Cardiología, celebrado en París, resultados de un experimento en el que los sujetos fueron expuestos en diferentes días y de manera aleatoria a películas divertidas (ej., 'Algo pasa con Mary') o estresantes (ej., 'Salvad al soldado Ryan') de manera que cada sujeto servía como su propio control. Cuando los voluntarios vieron la película estresante su sistema vascular desarrolló una respuesta negativa conocida como **vasoconstricción**, reduciendo peligrosamente el flujo sanguíneo.

Por el contrario, tras ver la película divertida se produjo una vasodilatación beneficiosa y cardiosaludable. De nuevo, los beneficios observados eran consistentes y de magnitud similar a los obtenidos con ejercicio aeróbico sostenido, e incluso con el uso de los populares fármacos conocidos como estatinas. La 'receta' cardiovascular de estos investigadores fue sencilla, segura y sensata: **come saludablemente, haz ejercicio y practica la risa cada día**. A la cual deberíamos añadir que esta se tome en dosis frecuentes, abundantes y en compañía.

Es importante resaltar que estos estudios no son los únicos, sino los últimos de una larga serie de investigaciones que han venido sugiriendo y demostrando los beneficios de la risa sobre el dolor y el sistema cardiovascular, pero también sobre el cáncer, patologías psicológicas y el sistema inmune.

Lo que dejan claro, una vez más, es que la salud y la prevención de la enfermedad se pueden conseguir de una manera **'buena, bonita y barata'** con la adherencia a nuestra cultura mediterránea, que además de la dieta incluye un estilo de vida cimentado por el buen humor, la risa y la socialización.

*José M^a Ordovás es director del laboratorio de Nutrición y Genómica del USDA-Human Nutrition Research Center on Aging de la Universidad de Tufts (EEUU), profesor de Nutrición y Genética, director científico del Instituto Madrileño de Estudios Avanzados en Alimentación (IMDEA) e investigador colaborador senior en el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (Madrid).