

## CAP 3

# FISIOGNOMICA E RISATA

Quanti muscoli si contraggono in un sorriso?

Nella risata sono coinvolte sei principali coppie di muscoli:

1. il levator anguli oris (solleva i lati della bocca),
2. il levator labii superioris (solleva il labbro superiore),
3. l'orbicularis oculi (agisce sull'orbita oculare),
4. il risorius (un muscolo mandibolare che porta indietro le labbra),
5. lo zygomaticus major e
6. lo zygomaticus minor che sollevano gli zigomi.

Dunque, sarebbero 12 i muscoli <principali> utilizzati quando si ride: per alcuni sono anche più!

In realtà il numero dei muscoli utilizzati può variare a causa di diversi fattori.

Persone che provengono da aree diverse del mondo per esempio, ridono in modo molto diverso utilizzando diversi muscoli....

C'è dunque una differenza culturale: **ogni popolo può avere un codice basato su diverse espressioni per sorridere e comunicare al proprio gruppo le emozioni positive.** C'è inoltre una elevata variazione individuale, dovuta a differenze della struttura ossea che forma la base del viso, e che permettono di usare muscoli diversi.

**Nella faccia sono presenti 36 muscoli che vengono usati selettivamente per esprimersi.**

E alcuni di essi, anche se non sono direttamente coinvolti nella risata, possono essere usati contemporaneamente.

Alcuni ricercatori, osservando le espressioni facciali utilizzate durante la risata, hanno notato variazioni tali da consentire il riconoscimento di un individuo anche nel caso abbia cercato di modificare i propri tratti somatici.

### **Muscoli tesi a sorridere e per aggrottare le sopracciglia**

Molto tempo fa ho sentito il detto che **ci vogliono 43 muscoli per aggrottare le sopracciglia, ma solo 17 muscoli per sorridere**, ergo, dovremmo solo sorridere perché è più facile.

Per quanto posso dire, ci sono solo circa **36 muscoli denominati di espressione del viso, e non sono tutti coinvolti nel sorriso e/o accigliato.**

Eccoli in ordine alfabetico (un "2" tra parentesi significa che il muscolo è bilaterale, "1" significa che è spaiato):

1. anteriore auricularis (2)
2. auricularis posteriore (2)
3. auricularis superiori (2) buccinatore (2)
4. Ondulatore sopercillii (2 )

5. depressore anguli oris (2)
6. depressore del labbro inferiore (2)
7. depressore del setto nasi (1) Frontalis (1)
8. elevatore anguli oris (2)
9. elevatore del labbro superiore (2)
10. elevatore del labbro superiore nasi alaeque (2)
11. Mentalis (1) nasalis (2)
12. Orbicolare dell'occhio (2)
13. Orbicolare (1) platisma (1)
14. Procerus (1) Risorius (2)
15. zigomatico maggiore (2)
16. zigomatico minore (2)

Quindi ci vuole un minor numero di muscoli per sorridere di quello che fa per il cipiglio.

Uno studio americano ha verificato che una risata ha gli stessi effetti positivi di un esercizio aerobico come una corsa o una bicicletata, ridere per 1 minuto equivale a 10 minuti di esercizio fisico.

**La gelotologia** è la disciplina che utilizza la risata, il pensiero positivo e il buonumore, come terapia curativa.

Per stare bene il malato dovrebbe sforzarsi di ridere invece che piangere e di ricercare occasioni autentiche di benessere, in questo modo si inganna l'organismo che comincia a produrre ormoni della felicità.

**Rimanere con il broncio impegna molti più muscoli di quelli utilizzati per sorridere segno che l'uomo sarebbe più predisposto al buonumore, purtroppo però si è dimenticato come si fa.**

Molti studi mettono in evidenza che tra le persone è in aumento il pessimismo, ma soprattutto l'incapacità di sorridere e di vivere con autoironia: in media si ride non più di 15 minuti al giorno.

L'ottimismo nella vita di tutti i giorni, anche sul lavoro e in famiglia, aiuta il corpo e la mente a stare bene e questo benessere è stato dimostrato da molti studi scientifici che hanno trovato **una stretta relazione tra le cose che accadono, la facilità ad ammalarsi e uno stato fisico depresso e triste.**

**Dopo una risata il nostro fisico reagisce subito positivamente:**

- aumenta l'ossigenazione del sangue,
- il ricambio dell'aria nei polmoni viene velocizzato,
- vengono prodotti più anticorpi,
- migliora il tono muscolare addominale e il sistema immunitario.

- Anche la mente ha dei benefici immediati: lo stress viene neutralizzato mentre migliora la propria autostima.
- Ridere è un vero toccasana per coloro che soffrono di asma e bronchiti in quanto aumenta il livello di globine A ed è il collante più efficace delle coppie, quelle che riescono a coltivare ogni giorno il buonumore hanno più possibilità di relazionarsi meglio e più a lungo.
- La risata aumenta la resistenza cardio-polmonare, rilassa i muscoli, favorisce il sonno che diventa più calmo e rilassato.

**I medici clown, ispirati da Hunter 'Patch' Adams, ne sono la dimostrazione più lampante;**

il ricovero ospedaliero di bambini affetti da patologie anche serie risulta più efficace con questo aiuto: a volte vengono ridotti i tempi di permanenza presso la struttura, il bambino recupera più velocemente perché **chi è malato non ha bisogno solamente di pillole per guarire.**

Molti malati entrano in un circolo fatto di sofferenza, noia e paura che peggiora il loro stato complessivo, **per stare bene il malato dovrebbe sforzarsi di ridere invece che piangere e di ricercare occasioni autentiche di benessere, in questo modo si inganna l'organismo che comincia a produrre ormoni della felicità.**

La risata, infatti, scuote tutto il corpo come una scossa elettrica, avvicina le persone, aiuta la comunicazione e il dialogo.

## **SINTESI COMPLESSIVA DEI BENEFICI DELLA RISATA**

**E' sorprendente che la gioia e il benessere possano dipendere anche dalle risate: non risate immotivate, ma risate!**

### **DEPRESSIONE ED ESAURIMENTO**

Gli scienziati sono convinti che ridere ha un valore sia preventivo che terapeutico, il riso ha aiutato molta gente che prendeva forti calmanti e sonniferi: ora essi possono dormire meglio e la depressione si è ridotta; persone con tendenze suicide hanno iniziato a vivere con più ottimismo.

### **Pressione alta e malattie cardiache**

L'ipertensione e le malattie cardiache hanno varie cause: soprappeso, fumo, eccessiva assunzione di grassi saturi (carne e derivati), stress, ecc.

Il riso aiuta decisamente a tenere sotto controllo la pressione riducendo il rilascio di ormoni legati allo stress (epineprine e cortisolo), facendo così rilassare chi ride.

Anche chi soffre di problemi cardiaci (attacchi di cuore o portatori di by-pass) e prende regolarmente farmaci avrà un miglioramento per quanto riguarda la circolazione ed i livelli di ossigeno nel muscolo cardiaco.

## **RAFFORZAMENTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO**

E' stato provato che tutte le emozioni negative come ansia depressione o rabbia indeboliscono il sistema immunitario dell'organismo riducendone la capacità di combattere le infezioni.

**Il riso alza il livello degli anticorpi:** possono diminuire le frequenze dei comuni raffreddori, mal di gola e infezioni dei bronchi.

## **ANTIDOLORIFICO NATURALE**

La risata aumenta i livelli di endorfine (ormoni del benessere) che sono antidolorifici naturali dell'organismo, delle catecolamine (ormoni che producono un miglioramento di tono nell'umore), di globuli bianchi (i cosiddetti "natural killer" che ci proteggono dalle infezioni e dai tumori) e di immunoglobuline (che migliorano il sistema immunitario).

**Ridere aiuta a ridurre l'intensità del dolore** in coloro che soffrono di artrite (infiammazione di una o più articolazioni), spondilite (infiammazione acuta o cronica delle vertebre) spasmi muscolari, emicranie (dolore acuto alla testa) e cefalee (mal di testa).

## **BRONCHITE ED ASMA**

Dopo l'espiazione pensiamo che l'aria sia esaurita, ma ne rimane una certa quantità nella parte bassa dei polmoni nota anche come aria residua, essa contiene molto carbo-diossido che può causare infezioni batteriche: **il riso è uno dei migliori esercizi per chi soffre di asma, bronchite e per i fumatori**, ne migliora la capacità polmonare ed i livelli di ossigeno nel sangue, i medici raccomandano la fisioterapia toracica per espellere il muco dalle vie respiratorie.

Sforzarsi di soffiare in uno strumento o gonfiare palloncini sono esercizi comuni consigliati agli asmatici, il riso ha lo stesso effetto, in modo più semplice ed economico.

**Ridere aumenta la resistenza alle infezioni della gola, diminuendo malattie come tonsilliti e raffreddori.**

Inoltre lo stress è uno dei fattori che può provocare attacchi d'asma, riducendo lo stress migliora di conseguenza la malattia.

## **MIGLIORAMENTO DELLA RESISTENZA DEGLI ATLETI**

Dal momento che la capacità respiratoria è uno dei fattori che determinano la resistenza nello sport, ridere prima di qualsiasi attività sportiva agonistica può aumentare il livello di rilassamento e quindi la performance.

### **JOGGING INTERNO**

Il riso procura un ottimo massaggio di tutti gli organi interni, ne migliora l'afflusso di sangue e ne aumenta l'efficienza: è ottimo anche come rilassamento muscolare (avrete notato che quando si ride ed abbiamo un oggetto pesante in mano dobbiamo poggiarlo altrimenti rischiamo di farlo cadere).

E' stato paragonato a "dita taumaturgiche" che raggiungono l'interno dell'addome e massaggiano gli organi aiutando anche a migliorare il tono muscolare di chi ha l'addome prominente e, aiutando il movimento delle viscere, **previene la stitichezza.**

### **BENEFICI PER ATTORI E CANTANTI**

L'esercizio del diaframma e dei muscoli addominali farà acquistare un miglior controllo sulla voce, può conferire maggior autostima e ridurre il panico da scena.

### **SEMBRARE PIU' GIOVANI**

La risata è un eccellente esercizio per i muscoli facciali e migliora l'espressività del volto, quando si ride la faccia diventa rossa per un aumento del flusso di sangue che nutre la pelle del viso e la fa splendere.

La gente che ride appare più felice e attraente, inoltre ridendo vengono spremute le ghiandole lacrimali e questo inumidisce gli occhi conferendo loro un leggero scintillio.

### **RUSSARE**

Il russare è un problema causato da una mancanza di tono dei muscoli del palato molle, la risata è ottima per tonificare il palato molle e la gola.

### **UMORISMO**

Attraverso le risate indotte si possono aiutare le persone a sviluppare il proprio senso dell'umorismo, il quale si sviluppa con la consapevolezza e l'abilità nel vedere gli aspetti divertenti della vita o di esprimere qualcosa in modo divertente.

Il ridere e l'umorismo hanno una relazione di causa effetto, l'umorismo è la causa e la risata è l'effetto che porta nel nostro corpo dei cambiamenti biochimici e psicologici.