

En Yamagata se instauró además el "Día de la risa", el 8 de cada mes

# Risa u hospital: ciudad japonesa ordena reír una vez al día para mejorar la salud de sus habitantes

La medida se basa en un estudio académico que vinculó más risas a mejores índices metabólicos y cardiovasculares, aprovechando la liberación de bioquímicos de la felicidad.

FABIAN LLANCA

Una ordenanza emitida en la reciente sesión plenaria de la asamblea de la Prefectura de Yamagata -en el norte de Japón- establece como obligación de los residentes "esforzarse por mantener la salud física y mental a través de la risa, por ejemplo, sonriendo al menos una vez al día".

## Política

El gobierno local -con mayoría del Partido Liberal Democrático- convocó a las empresas para que fomenten "un ambiente de trabajo lleno de risas", mientras que en simultáneo estableció el 8 de cada mes como el 'Día de la risa'. En todo caso, la normativa incluye un artículo que establece el respeto a la voluntad del individuo.

## Razón científica

La propuesta se sustenta en una investigación realizada por académicos de la Universidad de Yamagata que contempló la participación de 17.152 personas mayores de 40 años (<https://goo.su/tQ2TUC>). Durante más de cinco años, los seleccionados se sometieron a un control anual que, entre los datos, recababa las veces que habían reído semanal y mensualmente.

## Reír o morir

Durante el seguimiento, 257 de los participantes murieron, mientras que 138 sufrieron dolencias cardiovasculares. Los investigadores concluyeron que las víctimas fatales y los pacientes en riesgo exhibían bajas frecuencias de risas en sus antecedentes recogidos y sistematizados. Por ejemplo, el riesgo de mortalidad fue significativamente mayor en personas que declararon reírse menos de una vez al mes, comparados con quienes se reían más de una vez a la semana.

## Derecho a no reír

La medida fue resistida desde el punto de vista de los derechos individuales. El constitucionalista Shigeru Minamino, de la Universidad de Kyushu, advirtió que "es bueno reír al menos una vez al día, pero eso depende de mis opiniones y valores persona-

les. No es algo que pueda ordenarse o recomendarse desde una asamblea prefectural".

## De lo mejor

Marcela Espinosa, académica de Medicina de la Universidad Andres Bello, coincide en que "la risa es una de las mejores cosas que podemos hacer por nuestra salud y no tiene contraindicaciones". Por una parte, continúa, "es una forma de conexión social que puede ayudarnos a construir relaciones más sólidas. Hoy sabemos que las relaciones sociales fuertes y positivas son uno de los pre-

dictores más importantes de la salud y la felicidad a largo plazo, como lo ha demostrado el Estudio sobre Desarrollo Adulto, el más largo del mundo, realizado en Harvard".

## Fisiología

En términos fisiológicos, según un estudio de investigadores de la Universidad Autónoma de México (<https://goo.su/QvAGzpk>), la risa "es un programa motor complejo y autónomo que está organizado en estructuras del sistema límbico y del tallo cerebral", desencadenado por estímulos internos o externos. Los es-

tímulos externos, añade, "pueden ser percibidos en modalidades visuales, auditivas o somatosensoriales, como las cosquillas; y por estímulos internos que provienen de la representación mental de objetos o situaciones absurdas o irónicas, de recuerdos y durante las ensueños". Estos impulsos viajan a las áreas sensoriales primarias del sistema nervioso central y de ahí llegan al cerebro, donde se segregan los componentes bioquímicos del proceso.

## Beneficios

Marcela Espinosa menciona que los beneficios de la risa "se explican por la liberación de endorfinas. Son sustancias que tienen un efecto calmante, nos producen bienestar, ayudan a mejorar el estado de ánimo y a fortalecer el sistema inmune. Además, tienen efecto analgésico, lo cual puede ser interesante para las personas que sufren de dolor crónico. La risa puede aumentar la liberación de dopamina, un neurotransmisor asociado al placer".

## Propiedades

La lista de propiedades sigue: aumenta la frecuencia cardíaca; beneficia la salud del corazón; ayuda a relajar los músculos tensos, lo que favorece la disminución del dolor y mejora la flexibilidad, y aumenta el gasto energético, provocando de paso beneficios metabólicos. Espinosa refiere que la risa "se puede utilizar como terapia de manera efectiva, sin imponerla, a través de enfoques que fomentan la risa espontánea. Podemos inducir la risa naturalmente en un entorno seguro, en que nos sintamos libres de inhibiciones, ya sea en un entorno terapéutico o con alguien de confianza".

## Baja el cortisol

Romina León, académica de la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes, menciona que entre los efectos en el organismo, la risa "disminuye o hace retroceder el cortisol, la hormona que surge en situaciones de estrés. Se genera una retroalimentación positiva que es sana para el organismo. Existen enfoques que han desarrollado terapias a partir de la risa y la sonrisa, que tienen efectos positivos en la salud física y mental". Marcela Espinosa, de la UNAB, sugiere "partir con una actividad de meditación o respiración para ir relajando naturalmente al sistema nervioso y luego jugar, contar chistes o realizar actividades divertidas. El objetivo no es obligarse a reír, sino cultivar la alegría y darse el permiso de jugar, probar nuevas formas y abrirse al disfrute".

