

Sonreír, un gesto muy beneficioso para la salud

Sonreír es un gesto simple y espontáneo con el que puedes conseguir muchas cosas. Cuando nos reímos nos contagiamos de alegría y la transmitimos a quienes están a nuestro alrededor. Además, la buena sintonía que desprende este movimiento facial repercute muy positivamente en nuestra salud. ¡Hay que aprovecharse todo lo posible de las incontables virtudes de unas carcajadas!

SONREÍR

HACE MÁS ATRACTIVO

La sonrisa es uno de los puntos fuertes del rostro. Quienes se ríen con frecuencia resultan más atractivos a la vista de los demás y desprenden simpatía y proximidad.

LIBERA TENSIONES

Reír es un mecanismo de defensa, tanto a nivel físico (reduce la presión sanguínea, relaja los músculos y estimula las defensas), como emocional (frena el estrés y la ansiedad), que nos ayuda a relajarnos. Cuando lo hacemos, liberamos endorfinas, unas hormonas que nos hacen sentir felices. Por otro lado, la risa rompe la tensión social que se crea en determinadas situaciones, aportando naturalidad.

CORAZÓN SANO

Diversos estudios confirman que las personas risueñas tienen un 40% menos de probabilidades de sufrir un infarto porque, al reír, el tejido que recubre los vasos sanguíneos se expande y evita que se formen coágulos.

ALARGAR LA VIDA

Según un estudio de la Universidad de Navarra, sonreír es una práctica tan sana que refuerza nuestro sistema inmunológico y, en consecuencia, puede hacernos más longevos.