

## 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.