

NICOLA SIMONETTI



IL PUNTO DEL DIRETTORE EDITORIALI INCHIESTE **BLOG** LONGFORM

UNA MELA AL GIORNO

Oggi è la Giornata Mondiale del Sorriso (World Smile Day)

Ridiam, ridiam: "il riso - assicura il secolare proverbio, mai smentito, - fa buon sangue".



di NICOLA SIMONETTI

contenuto pubblicato il giorno 06 OTTOBRE 2022



Ridiam, ridiam: "il riso - assicura il secolare proverbio, mai smentito, - fa buon sangue". In media, noi ridiamo o sorridiamo 15-20 volte al giorno e, nel corso di una normale conversazione di 10 minuti, lo facciamo 4-5 volte (media). Il ridere mette in moto - secondo Sylvie Chokron (fondazione Rothschild) circa 400 muscoli che comprendono volto, collo, torace, addome, vivificano la circolazione del cuore ed i battiti del cuore e questo induce benessere fisico e psichico che si protrae per 60-90 minuti, grazie all'azione di ormoni e neurotrasmettitori del piacere e della felicità.

E, in questo tempo, migliorano, si rinforzano le capacità di buonumore, attenzione, apprendimento (l'attore di una commedia ricorda meglio le proprie battute e rispetta di più i tempi rispetto ad un suo collega che recita in uno spettacolo drammatico). Determinante il sorriso, l'umorismo per abbassare di molto i livelli di stress, paura e di ansia, della pressione arteriosa. Nella terza età, il riso può identificarsi come terapia a costo zero per attenuare i disturbi della mente (rivivono i ricordi del passato prossimo e remoto), quelli dell'Alzheimer e del Parkinson.

E Victor Hugo soggiungeva "Le rire, c'est le soleil; il chasse l'hiver du visage humain... (il riso è il sole; esso caccia l'inverno dal viso umano... non la risata ironica con sarcasmo beffardo, ma quella dolce e onesta che apre bocche e cuori, che mostra anime e perle allo stesso tempo". E indagini recenti confermano salutari le risate sincere, a bocca aperta e danno valore sempre più ai denti, altrettante perle che impreziosiscono un volto sorridente. Sei italiani su 10 ridevano, fino a qualche anno fa, a bocca chiusa; 4 a bocca aperta. Ma la recente epidemia ha scombuscolato le abitudini e gli italiani - lo rileva una ricerca di Straumann Group (implantologia) e Key Stone (istituto di ricerca in ambito salute e benessere) - danno molto valore appunto ai propri denti e, nell'ultimo anno, si sono recati dal dentista per: pulizia e igiene orale (76%), otturazioni o ricostruzioni (26%), consulti (19%) e impianti (6%). Raddoppiate le richieste di sbiancamento dei denti e dei trattamenti ortodontici tradizionali o con allineatori trasparenti (+140% rispetto al 2015). "L'attenzione alla salute e all'estetica del proprio sorriso, oltre al proprio benessere generale, è sempre più alta, a tutte le età, anziani compresi.

"Questo perché - dice la psicologa Alessandra Bianchi (Key-Stone) - i ragazzi tra i 20 e i 30 anni vogliono aumentare la fiducia in se stessi, i 30-40enni vogliono piacere agli altri, mentre gli over 40 desiderano un rapporto armonico con se stessi ed gli over 70, che, in passato, preferivano le dentiere, oggi richiedono impianti, nella consapevolezza del bisogno di una longevità sana, di appartenenza e inclusione sociale... un nuovo trend, ovvero un approccio olistico al benessere... desiderio impellente di trovare un benessere olistico che abbracci diverse aree della salute e una propensione all'estetica che rinforza la percezione di se stessi come energici e vitali e favorisca un rapporto migliore con la propria dimensione interna, soddisfare un bisogno personale, intimo, di rapporto appagante con se stessi e, di conseguenza, anche con gli altri". "Un concetto ampio di salute, relativo quindi anche a quella psicologica e sociale, con forte impatto sui temi nutrizionali, dello stile di vita e dell'estetica, che rimangono una priorità anche oltre i 70 anni, soprattutto nelle fasce più scolarizzate, agevolati anche da un maggiore potere di spesa" (Roberto Rosso, Presidente Key-Stone). "Chi ha il coraggio di ridere - diceva Leopardi - è padrone del Mondo". Buona risata a tutti e che questa giornata che gli è dedicata si perpetui nei giorni, negli anni.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Una mela al giorno

Vivere in salute: suggerimenti, risposte, piccoli accorgimenti per gestire la propria giornata, l'umore, l'alimentazione, il ricorso a farmaci, come affrontare al meglio gli impegni di lavoro, di responsabilità, il riposo ed il diporto, l'attività fisica. Inoltre: una finestra aperta sulla ricerca, sulla novità che la medicina ci offre ora e ci riserva e promette per il prossimo futuro.

di Nicola Simonetti

Calendario dei post

Ottobre 2023						
Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					