Il riso fa buon sangue

Autore: Pasquale Ionata
Fonte: Città Nuova

«Perché per essere positivi si consiglia di avere un atteggiamento sorridente verso la vita?».

Roberto – Bergamo

Il sorriso ha un'azione benefica diretta sul nostro corpo. Consiste, infatti, in rapide contrazioni ritmiche delle fibre muscolari del diaframma, che producono un massaggio salutare degli organi addominali, stimolando le loro funzioni, attivando le secrezioni digestive e in special modo quelle epatiche. Inoltre esse cambiano il ritmo respiratorio, attivano la funzione polmonare e l'azione del cuore, producendo una migliore ossigenazione. È quindi scientificamente esatto il detto "il riso fa buon sangue".
Ma oltre al beneficio corporeo ben maggiore è l'utilità psicologica del sorriso. Esso costituisce un allentamento della tensione psichica che dà grande sollievo, produce un benefico rilassamento interno. Quando si è stanchi ed eccitati, è più facile ottenere il riposo con un sorriso, anziché mediante l'inazione, durante la quale la mente continua a svolgere "a vuoto" il suo febbrile lavoro.
Altra funzione utile del sorriso è quella di costituire uno sfogo innocuo e opportuno di tendenze represse. Anzitutto di quella ludica, della tendenza a giocare, che è assai viva in noi e di cui non si tiene abbastanza conto. Troppo presto e troppo duramente viene represso in noi "il bambino", con la sua fresca gaiezza, con la sua tendenza a giocare agilmente, lietamente. Ma essa grazie all'umorismo può venire risvegliata, può riaffiorare e ravvivarci. Tra l'altro, il vero umorismo non sta nel "fare dello spirito", ma nel mettere in evidenza l'umorismo già insito nei fatti. La vita ha aspetti umoristici. Dunque in realtà Dio è il primo, il vero umorista. Ecco un attributo di Dio che non si trova nei trattati di teologia, ma che pure è innegabile. Altrimenti l'uomo umorista, che ride e che fa ridere, possederebbe qualcosa che a Dio manca, cosa assurda che, anche solo nello *humor,* l'uomo sia superiore a Dio!

pasquale.ionata@alice.it