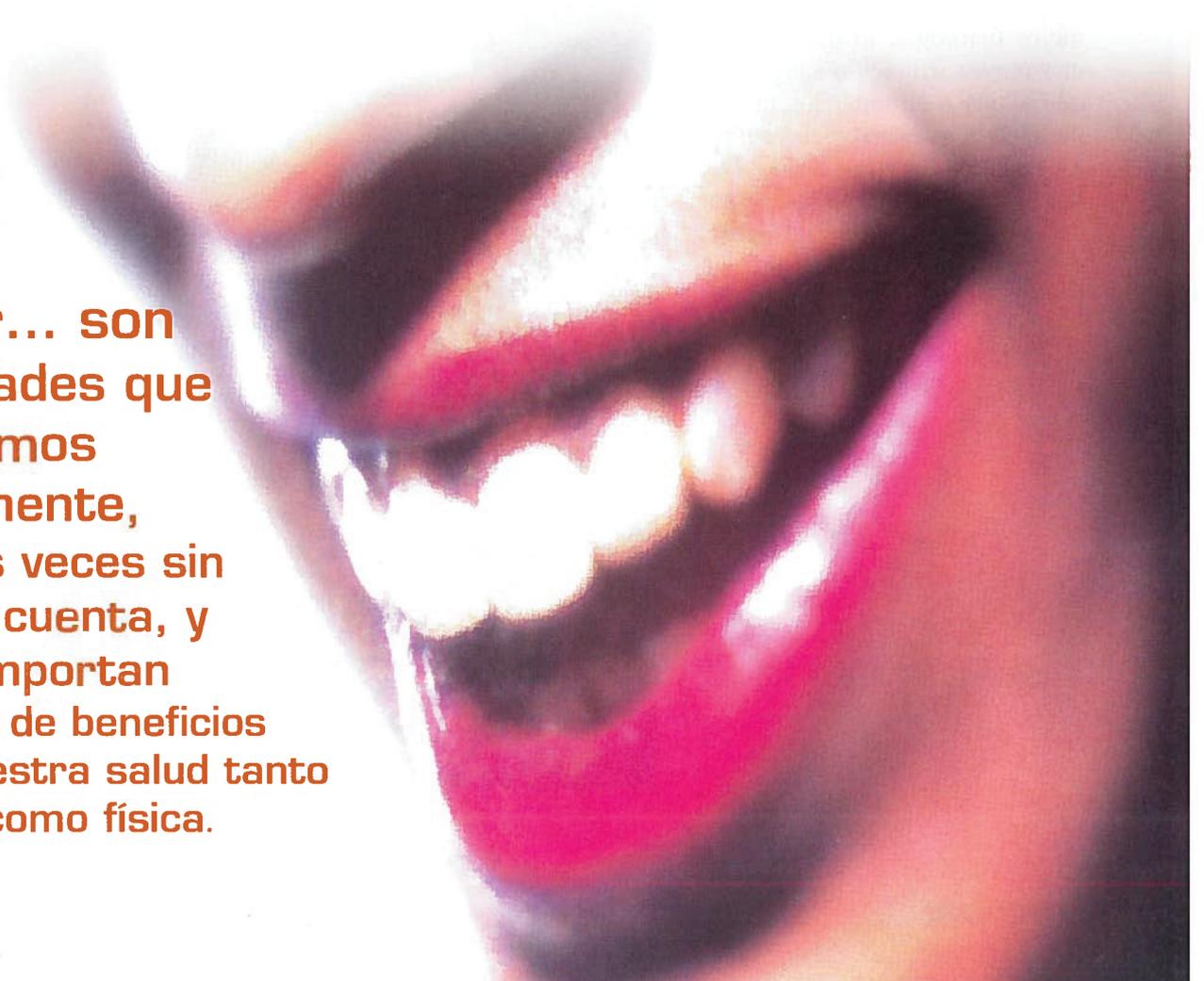


Los beneficios de los pequeños placeres de la vida

TEXTO / Cristina Botello

Besar,
reír,
comer... son
actividades que
realizamos
diariamente,
muchas veces sin
darnos cuenta, y
que comportan
multitud de beneficios
para nuestra salud tanto
mental como física.



En muchas ocasiones la felicidad, el placer o la euforia son consecuencia de la realización de una serie de actividades a través de las cuales el cuerpo humano elimina endorfinas, elementos químicos del cuerpo que hacen que el dolor sea reemplazado por un estado de bienestar. En este sentido, podemos hablar del sexo y la risa como las dos principales actividades para la eliminación de endorfinas.

Este hecho hace que la risa, del mismo modo que influye en el mantenimiento del cuerpo sano, evitando la aparición de enfermedades y prolongando la vida, sea considerada una terapia de apoyo para multitud de enfermedades.

Cuando la risa es franca produce la contracción de todos los músculos de la cara, mientras que otros del cuerpo se relajan ampliamente y presentan una mejor fisiología, lo que permite una mayor irrigación sanguínea, que ayuda a eliminar los puntos de tensión que se suelen acumular en el cuello y la espalda. Del mismo modo, produce contracciones beneficiosas del diafragma, el tórax y los pulmones, lo que

permite una mayor oxigenación del cuerpo y aceleración del ritmo cardiaco. También permite que aumenten los niveles de células T, responsables de defender al organismo de distintos virus y bacterias.

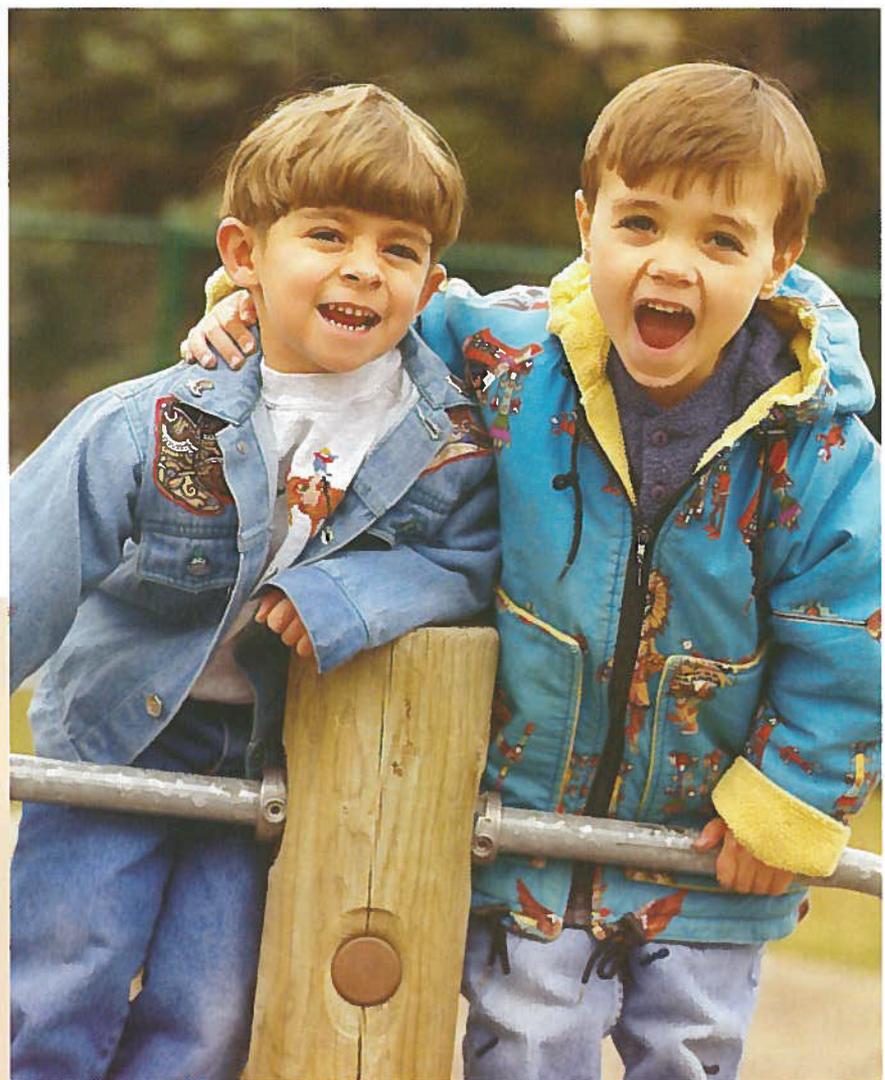
Los beneficios mentales que obtenemos con la práctica habitual de la risa son muchos; así, nos permite ver las situaciones desde un punto de vista mejor, eliminando el grado de angustia y depresión, ya que la persona se distrae y piensa en cosas agradables.

A través de la risa se combate la tensión debido a que un minuto de risa equivale a 45 de relajación.

En el trabajo también es muy importante esta práctica, ya que pasar un buen rato con los compañeros de profesión provoca un mayor grado de asertividad, iniciativa y creatividad.

Con respecto al sexo, la Federación Cardiológica Mundial afirma que el amor contribuye a aumentar la esperanza de vida, ya que previene la aparición de problemas cardiacos y de ciertos cánceres. Al igual que la risa, el amor disminuye el estrés, la depresión y la ansiedad, tres importantes factores psicológicos de riesgo de desarrollar enfermedades cardiacas.

**La risa
influye en el
mantenimiento
del cuerpo
sano, evitando
la aparición de
enfermedades
y prolongando
la vida**



Así, hay que destacar la importancia que un beso, un abrazo, el afecto o la ternura tienen en nuestras vidas, ya que, además de tener un impacto positivo en el sistema inmunitario y en el corazón, nos ayudan a mantener un buen estado de salud mental.

Otra de las actividades que ayudan a eliminar endorfinas, y por tanto a producir una sensación de bienestar, es la práctica de deporte. De todos es sabido que el deporte es muy bueno para la salud, ya que ayuda

a aumentar la esperanza de vida debido al efecto beneficioso del ejercicio sobre los factores de riesgo relacionados con las enfermedades crónico-degenerativas.

Además de prevenir la obesidad y mejorar la distribución de la grasa corporal, hacer ejercicio disminuye el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular en general, al igual que disminuye el riesgo de cáncer de colon, y probablemente de otros tipos de cáncer, como el de recto, testículos, mama, ovario o próstata. Al mismo tiempo es muy útil para el sistema músculo-esquelético y puede usarse como herramienta terapéutica contra enfermedades osteoarticulares. De igual modo, aumenta la resistencia ante el agotamiento, mejora los reflejos y coordinación, previene enfermedades coronarias, amplía la capacidad respiratoria, favorece el crecimiento, y regula el estreñimiento provocado por el sedentarismo.



Otra de las actividades que ayudan a eliminar endorfinas, y por tanto a producir una sensación de bienestar, es la práctica de deporte

La práctica de deporte también ofrece beneficios psíquicos y socioafectivos. Así, desde el punto de vista psíquico tiene efectos tranquilizantes y anti-depresivos, aporta sensación de bienestar, elimina el estrés y

previene el insomnio regulando el sueño.

A nivel socioafectivo, además de mejorar la autoestima e imagen corporal, favorece todas aquellas cuestiones que conlleva el trabajo en grupo: responsabilidad, iniciativa...

Dos placeres

Comer y dormir son para muchas personas los mayores placeres de la vida. Ambas actividades son necesarias para vivir, sin embargo, en el primero de los casos, no todo el mundo come lo mismo ni de la misma manera. Dentro de los alimentos la gama es muy amplia y variada, existen muchos que comportan beneficios para el organismo; es el caso del plátano, que alivia los dolores de estómago, el pescado azul y el aceite de oliva, que reducen la inflamación del intestino, y la soja, que protege el corazón y previene los sofocos en la menopausia. Sin embargo, otras comidas, como las englobadas bajo el calificativo de *fast-food*, en vez de contribuir a mejorar nuestro organismo, lo deterioran. En este mismo sector se encuentran la bollería y los aperitivos salados. Así, es necesario una buena alimentación porque permite fortalecer la memoria.

Un producto estrella en nuestra dieta es el chocolate, beneficioso para la salud, siempre y cuando se tome con moderación, ya que tiene virtudes psico-estimulantes, es un potente antioxidante y es considerado un antidepresivo natural, ya que al tomarlo genera la secreción de endorfinas, lo que provoca la sensación de bienestar. Además, por su contenido en magnesio tiene una acción relajante en las personas depresivas. Del

mismo modo, el chocolate es un alimento muy energético que aporta sales minerales y vitaminas, tan importantes para aumentar la vitalidad y superar el cansancio físico y mental, y su contenido en lectina se convierte en un potenciador de la memoria.

A su vez, el vino es una bebida muy beneficiosa para un mejor funcionamiento del sistema cardiovascular. Previene el envejecimiento prematuro de las células de la memoria y también tiene propiedades preventivas sobre la formación de células tumorales generadoras de ciertos cánceres. También es efectivo contra los virus que causan el catarro y tonifica y ayuda en la digestión.

Igual de importante que lo que se come es cómo se come, ya que el estrés de las comidas de trabajo puede ser el origen

de múltiples problemas digestivos. Así, cuando se come fuera de casa es muy recomendable comer sentado, relajado y acompañado, haciendo todo lo posible porque sea un momento agradable.

Un producto estrella en nuestra dieta es el chocolate, beneficioso para la salud, siempre y cuando se tome con moderación, ya que tiene virtudes psicoestimulantes

El segundo de los placeres, dormir, es tan vital para la salud que antes se produciría la muerte por falta de sueño que por hambre (una persona no podría resistir más de 48 horas sin dormir nada). Teóricamente el sueño desempeña el papel de termorregulador del organismo y tiene la función de consolidar, programar y organizar los procesos relacionados con la memoria, así como la recuperación de las funciones mentales ejecutivas, que se localizan en la parte prefrontal del cerebro. Cuando no se duerme bien durante largos periodos de tiempo, se produce una alteración en la capacidad de regulación de la temperatura que puede tener consecuencias graves, así, se pueden desarrollar problemas de salud relacionados con el aumento anormal del pulso y la respiración, la depresión, confusión mental y alucinaciones. Los trastornos por sueño deterioran la salud y reducen la esperanza de vida; así, un 58% de los pacientes que tienen insomnio afirman que a lo largo del día se sienten irritables, cansados, somnolientos, con alteraciones de humor (humor depresivo) y dificultad de concentración, memoria y retención, aspectos que tienen como consecuencia una limitación socio laboral del individuo. Es muy difícil que las personas que no duermen bien se puedan relajar, lo que hace que estén continuamente en estado de alerta.

Todas estas actividades están relacionadas entre sí y el apoyo de unas a otras hace que sus beneficios para la salud se multipliquen, así, el ejercicio físico o los horarios de las comidas son importantes para conciliar el sueño.



UNA FUENTE INAGOTABLE DE SALUD Y BIENESTAR, LA MÚSICA

Desde hace algunos años se viene practicando una disciplina que permite que las personas a través de la música alcancen un estado de bienestar, se trata de la musicoterapia. Dentro de esta práctica hay que distinguir entre las melodías que son más apropiadas para la serenidad y la concentración, como pueden ser las músicas étnicas, clásicas o aquellas que evocan sonidos de la naturaleza, y aquellas que sirven para estimular el cuerpo y la mente, entre las que encontramos los ritmos latinos. Sin embargo, un tipo de música que tiene verdaderos efectos benéficos es el rock, ya que a través de los movimientos desenfrenados a los que lleva este estilo musical se consiguen olvidar las preocupaciones.

La música puede hacer que el dolor que comportan las enfermedades desaparezca o por lo menos se haga menos perceptible, ya que desvía nuestra atención y permite que se reduzca la ansiedad. Así, se han visto los beneficios que tiene para pacientes con Alzheimer o estados depresivos. También en las embarazadas, ya que produce una actitud mental positiva, ayudando a la relajación, por lo que se requieren menos medicamentos. Del mismo modo, la música influye sobre el ritmo respiratorio, la presión arterial, las contracciones estomacales y los niveles hormonales.



LA IMPORTANCIA DE LOS AMIGOS

Igual de importante que dormir o practicar deporte es llevar una vida socialmente activa, ya que las personas con pocos amigos y las que están privadas de cariño normalmente son poco sanas, siendo propensas a desarrollar enfermedades, sobre todo de tipo mental. Una atmósfera de bienestar, ya sea entre amigos, familia o pareja, contribuye a reducir el estrés, la depresión y la ansiedad.

