

ESTUDIO

Tener sentido del humor es saludable

13/02/2012

Catedrática asegura que al decodificar un chiste, la persona libera dopina como recompensa lo que beneficia al cuerpo



El poder de reír.

La risa es convivencia

.....
*La dopina es la hormona que desencadena
 la carcajada y termina beneficiando al
 cuerpo*

Al escuchar un chiste, se genera un mecanismo cerebral en lo que se conoce como “la central de detección de errores”. El cerebro procesa el lenguaje y cuando la historia da un giro, la central lo detecta y sincroniza lo lógico e ilógico, explica **Natalia López**, catedrática de bioquímica y biología molecular que participó del **XL Seminario de Centros Educativos de la Universidad de Navarra**.

Ella explica que al detectar la contradicción, el cerebro recibe como “recompensa” de su “hallazgo” **dopina, una hormona que genera regocijo y que desencadena la carcajada**. Esto termina beneficiando al corazón y generando respuestas somáticas

saludables.

El humor, asegura, es un mecanismo que se genera siempre de la misma forma, independientemente de la edad y las culturas, siempre como sinónimo de felicidad y alegría. No obstante, hay diferencias entre hombres y mujeres así como entre adolescentes y adultos. Los primeros suelen reírse por el absurdo mientras **las mujeres “por su mecanismo de procesamiento de las emociones, que es mucho más intenso, necesitan que lo absurdo sea divertido**; una cosa simplemente absurda no les hace gracia”.

A su vez, aseguran que **los adolescentes, contrariamente a los adultos, tienen poco sentido del humor** ya que para captar la contradicción del chiste, necesitan de la parte del lóbulo frontal que madura tardíamente.

Los adolescentes, además, tienden a procesar las emociones de forma desproporcionada y el sentido del humor, requiere justamente de una buena gestión de las mismas.

López explicó que “las personas que nos hacen reír nos hacen felices no tanto porque nos hacen pasar un buen rato, sino porque en el fondo, cuando nos reímos, aunque las cosas estén muy negras, todo se relativiza un poco y eso nos fortalece mucho el cuerpo también”.

Para ella, **la risa es convivencia por lo que el humor es vital para la sociabilidad**, agregó.

Fuente: Con información de Milenio.com