MAGICO SORRISO

Regala ormoni che sono veri antidepressivi, combatte lo stress e regolarizza il cuore. Ora dagli Usa avvertono: «Allunga la vita di 7 anni»

di Nicoletta Carbone

Cheese, sorridi. In inglese significa formaggio, per noi sorriso. Il sorriso si sa rende belli, ma i vantaggi non si fermano qui. Il sorriso allunga la vita. A sostenerlo i risultati di una ricerca della Wayne State University di Detroit. «Lo studio è partito – racconta Maria Giovanna Luini, medico e comunicatore scientifico all'Istituto Europeo di Oncologia di Milano – dall'osservazione di una foto che ritraeva i giocatori di baseball statunitensi degli anni 50. Quelli che nella foto sorridevano spontaneamente, sono vissuti, in media, 7 anni in più di coloro che non sorridevano». Ma i benefici della terapia del sorriso non finiscono qui.

Cuor contento il cielo aiuta, recita il proverbio e anche la ricerca conferma quello che i nostri nonni già sapevano. «Sorridere mette in moto una serie di meccanismi endocrini e immunitari, con la produzione di ormoni e sostanze che funzionano come veri e propri antidepressivi. Il ritmo del cuore si regolarizza e si respira meglio, come se il corpo con il sorriso si predisponesse a essere più forte e sano, più resistente allo stress. Tanto è vero che sorridere almeno una volta al giorno, anche se non si ha voglia – prosegue Luini – funziona come procedura di prevenzione nei confronti di molti problemi fisici e psichici. Sforzarsi di sorridere sembra inutile, invece atteggiare il volto a un sorriso il più delle volte fa nascere davvero un istante di sollievo, e la reazione immunitaria e ormonale conseguente». Magia di un sorriso. O meglio di sorrisi.

Secondo i ricercatori dell'Università della California di Berkeley esistono sei tipi di sorrisi. Ognuno con una particolare valenza espressiva e un coinvolgimento diverso dei muscoli delle labbra che si attivano sorridendo. «C'è il sorriso vero – spiega Veronica Vismara, odontoiatra ed esperta di rieducazione funzionale del cavo orale e di occlusione – che si caratterizza da una espressione sorridente non solo delle labbra, ma anche degli occhi e dove solitamente i denti sono ben visibili». C'è quello timido: «Qui le labbra spesso sono chiuse con gli angoli appena distesi verso l'alto e gli occhi, anche se sorridenti, non hanno la luminosità di quando si sorride più apertamente»; e c'è poi la classica risata di quando ci si diverte, in cui la voce la fa da padrona: «La risata, tra le altre cose, predisponde la laringe al rilassamento e anche il diaframma fa dei movimenti che lo rilassano». Ma, oltre a quelli spontanei e convincenti, ci sono i sorrisi di circostanza. «In questo caso le labbra e gli occhi sono incongruenti e osservandolo ci sentiamo spontaneamente a disagio perché cogliamo questa incoerenza di espressività».

Alle volte si accenna un sorriso anche in situazioni in cui ci si sente in imbarazzo «i denti spesso non si vedono o si vedono appena e lo sguardo è rivolto altrove rispetto all'interlocutore». E infine c'è quello che si sfodera per conquistare: «la sua efficacia è garantita dall'autenticità del sorriso stesso, ma anche dalla sua valenza estetica».

» È il 1947, Lucia Bosè è ancora Lucia Borloni (17 anni, commessa in una pasticceria), esta passando il rest sorriso del dentista Lucio al concorso per Miss Italia. Titolo che l'attrice si è subito aggiudicata

Il sorriso, per essere smagliante, deve essere anche sano. «Il colore dei denti dipende da fattori genetici, ma anche da fattori esterni – continua l'esperta –; è giusto cercare di mantenere un colore chiaro dello smalto con tecniche di sbiancamento professionali, ma si può evitare di macchiare i denti facendo attenzione a ciò

che si mangia». Esistono alimenti che notoriamente macchiano di più (caffè, ma ancora di più tè e tisane), soprattutto se assunti in elevate quantità. Anche il fumo ingiallisce i denti e a lungo andare faticano a ritornare bianchi perché assorbono il pigmento in maniera indelebile. Attenzione ai metodi sbiancanti fai-da-te: «Il bicarbonato direttamente sullo spazzolino o l'uso della buccia del limone, acida e corrosiva, possono provocare un'abrasione dello smalto irreversibile». Il consiglio? «Spazzolare i denti in modo efficace tre volte al giorno, facendo attenzione a non essere troppo vigorosi, altri-

menti lo smalto può venire danneggiato».

Charlie Chaplin ci aveva visto lungo scrivendo che un giorno senza sorriso è un giorno perso.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

RADIO 24

La trasmissione «Essere e benessere» di Nicoletta Carbone va in onda dal lunedì al venerdì alle 11,05 su Radio 24

BEAUTY BENESSERE

10,4
5
230

MAGICO SORRISO

Regalati un sorriso che allunga la vita e combatte lo stress e regolarizza il cuore. Ora dagli Usa avvertono: «Allunga la vita di 7 anni»

di Nicoletta Carbone

Il sorriso, per essere smagliante, deve essere anche sano. «Il colore dei denti dipende da fattori genetici, ma anche da fattori esterni – continua l'esperta –; è giusto cercare di mantenere un colore chiaro dello smalto con tecniche di sbiancamento professionali, ma si può evitare di macchiare i denti facendo attenzione a ciò che si mangia». Esistono alimenti che notoriamente macchiano di più (caffè, ma ancora di più tè e tisane), soprattutto se assunti in elevate quantità. Anche il fumo ingiallisce i denti e a lungo andare faticano a ritornare bianchi perché assorbono il pigmento in maniera indelebile. Attenzione ai metodi sbiancanti fai-da-te: «Il bicarbonato direttamente sullo spazzolino o l'uso della buccia del limone, acida e corrosiva, possono provocare un'abrasione dello smalto irreversibile». Il consiglio? «Spazzolare i denti in modo efficace tre volte al giorno, facendo attenzione a non essere troppo vigorosi, altrimenti lo smalto può venire danneggiato».

Charlie Chaplin ci aveva visto lungo scrivendo che un giorno senza sorriso è un giorno perso.