



## Salute: sorridere allunga la vita

Dalla stimolazione cerebrale che rilascia le benefiche endorfine all'aumento della capacità visiva fino al ritrovato benessere psicologico: il 2 ottobre torna il World Smiling Day.



**Terenzio Traisci**

Il sorriso è un vero toccasana, al punto che da ormai 16 anni, ogni primo venerdì del mese di ottobre (quest'anno venerdì 2) si celebra la **giornata mondiale del sorriso**.

Un appuntamento nato su iniziativa di Harvey Ball, l'inventore dello Smile, la faccina gialla sorridente più famosa al mondo, che per primo ne intuì i benefici. Lo creò, infatti, per sollevare il morale dei colleghi dell'ufficio a seguito della vendita dell'azienda dove lavorava. Era il 1967, e fu così che Ball capì che avere una faccia sorridente risolveva il morale e che il sorriso è contagioso. In seguito, le sue intuizioni sono state scientificamente dimostrate. Ecco un breve riepilogo dei diversi vantaggi provocati dal sorriso stilato da Terenzio Traisci, inventore del metodo *Ingegneria del Buon Umore®*: una serie di esercizi che, partendo dai meccanismi della comicità fisica e sulla base del principio secondo cui il movimento crea emozioni, permette di creare il sorriso da sé.

1. "Da Studi britannici con la risonanza magnetica si è scoperto che il sorriso può generare lo stesso livello di stimolazione cerebrale attuato dal consumo di 2 mila barrette di cioccolato, o dal ricevere 21 mila € in denaro. Grazie alla serotonina, la molecola responsabile del buon umore, rilasciata in seguito alla neuro-gratificazione".
2. "Già Darwin sosteneva la teoria dei feedback facciali, per cui l'atto fisico del sorridere ci fa stare meglio. Il motivo è che il cervello riconosce i micro movimenti facciali e li abbina a un'emozione positiva rilasciando nel corpo endorfine, gli ormoni del benessere, anti dolorifici naturali del nostro organismo. Le endorfine abbassano anche il livello di ormoni dello stress come adrenalina, noradrenalina e cortisolo, responsabili dell'aumento della tensione corporea, dell'invecchiamento delle cellule e dell'aumento della pressione sanguigna."
3. "Il sorriso crea una stimolazione dell'area cerebrale collegata alla vista, aumentandone le capacità. Non è un caso se chi sorride riesce a vedere i problemi da altri punti di vista. In realtà, ciò avviene perché letteralmente li vede!"
4. "Il sorriso è contagioso perché i nostri neuroni specchio, quando vedono qualcuno sorridere, attivano le medesime aree cerebrali che sopprimono la rigidità e il controllo dei muscoli facciali. Quindi se ne deduce che si può migliorare l'ambiente in cui viviamo e lavoriamo iniziando per primi a sorridere".
5. A livello psicologico infine il sorriso ha un enorme impatto sociale perché chi sorride trasmette sicurezza e successo. "Il sorriso aumenta l'autostima perché nel momento in cui decidi di sorridere volontariamente crei miglioramenti fisici e chimici che permettono di recuperare il controllo di te stesso, evitando così la principale causa di stress e attacchi di ansia. Inoltre, considerando che il sorriso 'contagia' gli altri, quando sorridi manifesti una forma di leadership che aumenta la sicurezza in te stesso e quindi l'autostima."

*Ingegneria del Buon Umore®* vuole rendere le persone autonome e libere di scegliere il proprio stato emotivo positivo. La tecnica si avvale di esercizi pratici e semplici che, indipendentemente dagli input esterni, aiuta a superare i momenti di tensione, stress o demotivazione agendo positivamente sul proprio umore.