

Bienvenido, risasana | Salir | Mi Cuenta

Yahoo! | Mi Yahoo! | Correo Yahoo! | Ayuda

YAHOO! DEPORTES ESPAÑA | EUROSPORT .COM

todo va
solistas

Regal auto

Inicio Fútbol F1 Tenis Baloncesto MotoGP Ciclismo Golf Motor Otros

Noticias Fotos Vídeos Blogs Superliga Juegos Curiosport Boletín Eurosport Player Programación TV

Curiosport - El mejor 'deporte' para mantener la forma

lun 09 ene 19:36:00 2012

- [Compartir](#)
- [retweet](#)
- [Correo electrónico](#)
- [Imprimir](#)

¿Cansado de hacer deporte y no conseguir tener un buen estado físico? Sonríe y olvídate de buscar otra solución mejor. Según un grupo de científicos en EEUU, la risa es capaz de producir el mismo efecto sobre el organismo humano que los ejercicios físicos intensos.



Científicos de la Universidad Loma Linda, California (EEUU), han llevado a cabo un experimento sobre un grupo de 14 voluntarios, obligándoles a disfrutar de unas comedias divertidas que les permitieron reír durante 20 minutos sin casi detenerse.

Al concluir el experimento, los sujetos fueron sometidos a diversas pruebas, donde los médicos descubrieron una reducción considerable de la tasa de hormonas del estrés en la sangre, un aumento del número de células T inmunes, y un descenso de la presión arterial y el nivel del colesterol.

Los estudios determinaron que la risa es capaz de producir el mismo efecto sobre el cuerpo humano que los ejercicios físicos intensos. Las mismas sensaciones en el cuerpo se habrían producido tras caminar al aire libre durante varias horas.

Otro estudio confirma los datos

Además, otro grupo de científicos, esta vez mexicanos, -Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)- confirmaron las conclusiones a las que llegaron sus colegas estadounidenses. Estos además aportaron nuevas pruebas que determinaron que la risa activa el organismo, vigoriza el corazón y libera endorfinas (moduladores del dolor, reproducción, temperatura corporal, hambre y funciones reproductivas).

Sin embargo, resulta bastante más fácil realizar ejercicio físico que reirse para mantener la forma, ya que desde el punto de vista del tiempo que conlleva el deporte es tres veces más 'económico'. Para compensar tres minutos de ejercicio físico, se necesita una carcajada de 10 minutos, por ejemplo. No obstante, la risa activa muchos más músculos, incluso los del abdomen.ç

Estos estudios concluyen que, con una terapia de risa, la calidad de vida de un paciente con alguna enfermedad crónica puede mejorar en un 40%.

Eurosport

-

[Compartir](#)

- [retweet](#)
- [Correo electrónico](#)
- [Imprimir](#)

Link: <http://es.eurosport.yahoo.com//09012012/47/curiosport-mejor-deporte-mantener-forma.html>