

Stammi Bene

i consigli del medico



Il potere del sorriso: fa bene alla salute fisica e mentale



di **Luca Barbacane**,
medico di famiglia
Martellago

L'espressione del viso non è solo il risultato di un'emozione, ma può anche indurla. In altre parole, sorridere può farci sentire felici, non solo viceversa

in collaborazione con



Il sorriso, spesso considerato un semplice gesto sociale o un simbolo di cortesia, nasconde in realtà un profondo significato biologico.

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che sorridere e mantenere un atteggiamento positivo non solo migliorano le relazioni interpersonali, ma esercitano anche benefici concreti sulla salute fisica e mentale.

Al centro di questi effetti ci sono le endorfine, sostanze chimiche prodotte naturalmente dal cervello, la cui azione è strettamente legata alle emozioni positive, al controllo del dolore e al senso generale di benessere.

Le endorfine sono neuropeptidi prodotti principalmente dall'ipofisi e dall'ipotalamo, due ghiandole centrali nel sistema endocrino. Il termine deriva dall'unione di "endogeno" e "morfina", e si riferisce alla loro capacità di agire come analgesici naturali: si legano ai recettori degli oppioidi, riducendo la percezione del dolore e inducendo un senso di euforia e rilassamento.

Esistono diversi tipi di endorfine: la loro produzione può essere stimolata da attività fisiche, come la corsa o la danza, ma anche da comportamenti emotivamente positivi, come ridere, sorridere e provare gratitudine.

Sorridere, anche in modo involontario, attiva specifici muscoli facciali che inviano segnali al cervello: una connessione che innesca la produzione di endorfine, serotonina e dopamina, essenziali per la regolazione dell'umore.

Questo processo è definito feedback facciale: secondo questa teoria psicofi-

siologica, l'espressione del viso non è solo il risultato di un'emozione, ma può anche indurla. In altre parole, sorridere può farci sentire felici, non solo viceversa.

Le endorfine rilasciate dai nostri neuroni, inoltre, riducono i livelli del cortisolo, l'ormone dello stress, migliorando la qualità del sonno, la risposta immunitaria e persino la percezione del dolore. Un atteggiamento positivo favorisce anche la produzione di serotonina, associata al benessere psicologico, e di dopamina, legata alla motivazione e al piacere. A livello fisiologico, questi neurotrasmettitori abbassano la pressione sanguigna, migliorano la funzione cardiovascolare, rafforzano il sistema immunitario, aumentano la capacità di concentrazione e la resilienza allo stress. La risata, in particolare, comporta un aumento della ventilazione polmonare e un massaggio naturale agli organi interni, contribuendo così a un generale senso di vitalità.

Il sorriso, dunque, non è un semplice riflesso esteriore di felicità, ma un potente meccanismo biochimico con effetti tangibili sul corpo e sulla mente.

Le endorfine rappresentano il ponte tra il piano emotivo e quello biologico, dimostrando che le nostre emozioni influenzano profondamente il benessere fisiologico.

Coltivare il sorriso e il buon umore non significa negare le difficoltà della vita, ma scegliere consapevolmente di promuovere reazioni neurochimiche che migliorano la nostra salute, la nostra energia e le nostre relazioni con gli altri.

