

Śmiech działa jak ćwiczenia czy statyny

4 września 2011



Śmiech prowadzi do rozszerzenia naczyń i spadku ciśnienia tętniczego. Naukowcy polecają więc, by od czasu do czasu obejrzeć jakąś komedię lub spróbować dostrzec coś zabawnego w codziennych wydarzeniach.

„Pomysł, by zająć się pozytywnymi emocjami, np. śmiechem, przyszedł nam do głowy po badaniach, które wykazały, że stres powoduje skurcz naczyń krwionośnych” – wyjaśnia dr Michael Miller ze Szkoły Medycznej University of Maryland.

W pierwszych badaniach sprzed ponad dekady 300 kobiet i mężczyzn wypełniało kwestionariusz dotyczący humoru sytuacyjnego. Na skali od 1 (zupełnie nieśmieszne) do 5 (bardzo śmieszne) należało się ustosunkować do szeregu stwierdzeń, np. Jak zareagujesz, spotykając na przyjęciu kogoś ubranego jak ty? Amerykanie stwierdzili, że osoby z chorobą serca o 40% rzadziej uznawały przedstawione sytuacje za śmieszne. Wtedy studium nie pozwoliło na ustalenie związku przyczynowo-skutkowego i stwierdzenie, że podejście do życia z humorem zabezpiecza przed chorobami serca (albo jak wspominają naukowcy, że zawał serca zmniejsza prawdopodobieństwo reagowania rozbawieniem), dlatego później rozpoczęły się

eksperymenty, które miały pokazać, jak śmiech wpływa na funkcje naczyń.

W ramach najnowszych badań Millera jednego dnia ochotnicy oglądali fragmenty śmiesznych filmów, np. ze „Sposobu na blondynkę”, a drugiego stresującą scenę otwierającą „Szeregowca Ryana”.

Podczas oglądania „Szeregowca Ryana” dochodziło do wazokonstrykcji, czyli skurczu mięśni gładkich w ścianie naczyń krwionośnych, i wzrostu ciśnienia. Oglądanie śmiesznych scen działało dokładnie na odwrót: mięśnie ściany naczyń się rozkurczały.

Naukowcy dokonali ponad 300 pomiarów na tętnicy ramiennej. Porównując reakcje każdej z osób na fragmenty śmieszne i stresujące, stwierdzono 30-50-proc. różnice w średnicy światła naczyń. „Zaobserwowany zakres zmian w śródbłonku był [...] podobny do korzyści osiąganym dzięki ćwiczeniom aerobowym i statynom”. Śródbłonek to pierwsze miejsce rozwoju miażdżycy [na początkowym etapie komórki śródbłonka gromadzą nadmierne ilości cholesterolu i innych lipidów], dlatego niewykluczone, że regularny śmiech mógłby być istotną częścią zdrowego stylu życia i zapobiegania chorobom serca.”

Opracowanie: Anna Błońska

Zdjęcie: [Mo Riza](#)

Na podstawie: MedicalXpress

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)