

Rir é bom e faz bem ao coração

Especialistas dizem que uma boa risada ajuda a aliviar o estresse e trás benefícios aos vasos sanguíneos.

“Rir aumenta a circulação sanguínea, aprimorando também as funções do sistema vascular. A redução do estresse é especialmente benéfica para os hipertensos”, diz a médica Vivienne Halpern, em um boletim da Sociedade Americana de Cirurgia Vascular.

“Rir diminui as taxas de hormônios relacionados ao estresse (cortisol, epinefrina, dopamina e hormônio do crescimento), aumentando os níveis de endorfina e de neurotransmissores. O resultado disso é um sistema imunológico mais forte e uma redução dos efeitos físicos do estresse”, ela explicou.

Além de reduzir o estresse e proteger o **coração** a especialista afirma que rir também ajuda a relaxar os músculos e criar uma sensação de bem-estar. A hipertensão está relacionada ao AVC, acidente vascular cerebral, uma das principais causas de mortalidade nos Estados Unidos e no Brasil.

Fonte: iG