

## Chorar faz bem à saúde



É o que diz o bioquímico William Frey, da Universidade de Minnesota. Ele estuda a fundo os efeitos das nossas lágrimas. Em um de seus estudos, a equipe de Frey avaliou o sistema imunológico, os níveis de estresse e raiva, e o humor dos chorões. E chorar melhorou o humor de quase 90% dos voluntários. Também fortaleceu o organismo deles e reduziu o estresse.

Além disso, as lágrimas contêm altos níveis de magnésio, potássio e prolactina. E a produção dessas três substâncias ajuda a, respectivamente, diminuir o colesterol ruim, controlar a pressão sanguínea, e fortalecer o sistema de defesa do corpo.

“Os químicos que produzimos durante um estresse emocional podem sair pelas lágrimas”, explica Frey. “Estresse não aliviado aumenta o risco de infarto e danifica certas áreas do cérebro. A habilidade humana de chorar tem um valor de sobrevivência”, conclui.

**Fonte: Super Interessante**

