

PIÙ SORRISI PER TUTTI

Ogni anno, da vent'anni, il primo venerdì di ottobre si festeggia la Giornata Mondiale del Sorridere. Eventi e celebrazioni vengono organizzati in tutto il mondo per sensibilizzare sull'importanza di questo piccolo, e fondamentale, gesto. Non solo per gli altri, ma anche per se stessi.

È innegabile che il nostro organismo, tutto, tragga numerosi benefici dall'atto di sorridere. Chi sorride spesso gestisce meglio ansia e situazioni di stress, fa sì che si abbassi la pressione sanguigna e si sente più attraente. Insomma, alla fine dei conti sorridere è davvero un toccasana e, perché no, una sorta di elisir di lunga vita. Di conseguenza, chi vuol far sorridere gli altri dovrebbe iniziare a farlo per primo. Il sorriso deve diventare virale, questo è il motivo principale della nascita dello Smile Day, giornata voluta fortemente da Harvey Ball, creatore dello "smile", cioè l'emoicon sorridente che è una delle icone più diffuse al mondo. Ma andiamo con ordine e capiamo, pezzo per pezzo, quali sono i benefici che il sorriso porta all'organismo umano.

L'UMORE

A beneficiarne è sicuramente l'umore. Sorridere non costa nulla e farlo può solo che migliorare la giornata e, più in generale, la vita. Tra gli aspetti principali c'è un notevole cambiamento positivo per quel che riguarda lo stress. Sorridere riduce i livelli di ansia e aiuta a gestire questa sgradevole emozione. Spesso i sintomi dello stress si leggono sul viso, ma un sorriso può aiutare ad apparire meno stanchi e abbattuti. Quindi, quando lo stress incombe, il consiglio è provare a fare un respiro profondo e un bel sorriso. I benefici saranno immediati. Di conseguenza, si alza il livello di buonumore. Il sorriso è contagioso e il merito è delle endorfine, grazie alle quali è possibile accantonare la tristezza e la malinconia. L'atto del sorridere, anche se forzato e contro voglia, ha comunque effetti positivi.

LA PRODUTTIVITÀ

E se di effetti positivi vogliamo parlare, altro aspetto da tenere in considerazione è la produttività. Sorridere fa bene anche all'efficienza sul lavoro: chi sorride ed è di buonumore di solito è più produttivo e lavora meglio. Concedersi una pausa, anche durante la normale giornata di ufficio, tra responsabilità e impegni, diventa fondamentale: dopo un sorriso rimettersi alla scrivania è più facile e aumenta la buona volontà.



UN RUOLO IMPORTANTE È SVOLTO DALLE ENDORFINE CHE RIESCONO AD ALLEVIARE SENSAZIONI SPIACEVOLI

Il cervello, infatti, va sempre tenuto in moto: è uno degli organi che trae maggiori benefici da quest'azione. E proprio come se fosse una palestra, produttività e umorismo sono gli attrezzi migliori per mantenere una forma perfetta. L'esercizio mentale del saper ridere, infatti, aiuta a tenere il cervello impegnato. Secondo le ricerche più recenti, l'umorismo è in grado di aumentare

la nostra forza di fronte alle sfide della vita e la nostra flessibilità mentale. Se lo stress limita la capacità di attenzione e di concentrazione, una delle armi più efficaci per garantire all'organismo un momento di relax è il sorriso. Sorridere contrasta l'azione negativa dello stress e riapre la nostra mente verso migliori capacità di percezione

e di multitasking. Tutto si ricollega, dunque, al cervello che funziona nel miglior modo possibile. Produttività è la parola d'ordine e sorridere è, in qualche modo, una metafora per arrivare al successo. Il sorriso è sinonimo di sicurezza, sia nella vita che sul lavoro: le persone sorridenti, infatti, tendono ad attirare relazioni appaganti e feedback positivi. Inoltre, si è più aperti al dialogo e diventa più facile accettare l'aiuto degli altri. La competizione passa in secondo piano e si tende a proporre idee vincenti, specialmente lavorando in team.

LE RELAZIONI SOCIALI

Secondo uno studio condotto in Inghilterra, i sorrisi genuini aiutano a stringere relazioni sociali sincere, al contrario i sorrisi non spontanei (solo verso gli altri), fatti per educazione, ci allontanano. Secondo gli esperti, i sorrisi genuini sono una specie di forma di ricompensa sociale preziosa: fanno

bene a noi stessi e alle persone che ci stanno intorno. Sorridere, inoltre, stimola l'empatia e incoraggia l'ottimismo. Trattando di relazioni sociali, è obbligatorio parlare di fiducia e anche per quanto riguarda questo aspetto, il sorriso assume un ruolo davvero importante. Quando le persone intorno sorridono in modo genuino e sincero, si tende a fidarsi molto di più.

IL CORPO, TRA LONGEVITÀ E DOLORE

Chi sorride vive più a lungo e sembra più giovane. Il sorriso naturale ringiovanisce il viso di almeno tre anni e chi sorride di più può vedere prolungata la propria aspettativa di vita anche di sette. Sorridere, insomma, è una vera e propria garanzia per sentirsi sempre giovani. E lo stesso vale per il dolore: il sorriso e la risata sono stati entrambi associati a una sua riduzione. Ancora una volta merito delle endorfine, che riescono ad alleviare la spiacevole sensazione. Questo spiega il successo, sempre in crescita, della clown terapia negli ospedali e nella strutture mediche. Un altro beneficio riguarda il relax, e le conseguenze che questo ha sul sistema immunitario. Ne risulta una reazione più rapida ed efficace di fronte alle minacce. Se il sistema immunitario funzionerà meglio, si abbassa il rischio di malattia e lo stato di salute ne guadagnerà. Si riduce anche il rischio di ictus. Ad affermarlo una ricerca presentata dalla American Stroke Association, secondo la quale essere pessimisti e vedere tutto nero espone a un rischio maggiore di ictus. Questo perché il modo di fare e di affrontare la vita incide profondamente sullo stato di salute.



PER UNA BOCCA SANA

DENTI BIANCHI: RIMEDI FAI DA TE

Se il sorriso assume un ruolo importante per il benessere psicofisico, altrettanto fondamentale è mantenere i denti sani e puliti. Ammesso che alla base ci deve essere una pulizia dell'intero cavo orale, ci sono molti rimedi fai da te, o sbiancanti naturali, per rendere più luminosi i denti. È importante però fare attenzione: alcuni rimedi sono più aggressivi di altri e non sempre il risultato è quello sperato.

Tra quelli più impiegati c'è il bicarbonato di sodio; la salvia; mele, uva passa, sedano e carote; il limone; la buccia d'arancia; l'acqua ossigenata; la cenere del legno di noce; la radice dell'albero di Araak. Ogni rimedio ha chiaramente modi e impegni differenti: il risultato è lo stesso, ovvero avere denti più bianchi, ma mai esagerare perché il rischio è di erodere troppo lo smalto e causare gravi problemi alla dentatura.



Salvia e bicarbonato sono tra i rimedi più comuni



Vediamoci Chiara

La salute e il benessere delle donne

Vediamoci Chiara è il portale dedicato alla salute e al benessere delle donne preferito da molte aziende del settore.

Nel 2019 **Vediamoci Chiara** ha già superato i 6 milioni di visitatori, e ha raggiunto il numero record di oltre 300 mila utenti registrate e profilate.

Vediamoci Chiara ha un focus sull'apparato riproduttivo e su tutte le patologie e i disturbi tipicamente femminili, ma anche sulle tematiche che riguardano la salute di tutta la famiglia, dal momento che la donna è la *family caregiver*

Vi aspettiamo online su vediamocichiara.it

e sui nostri canali

www.vediamocichiara.it