



C'è la crisi, si sa. Eppure, secondo una ricerca, nonostante rinunce e preoccupazioni, sembra che gli **italiani** affrontino la vita con **positività**

Sempre meno tranquilli, ma ancora sorridenti. In questo piccolo dettaglio risiede forse la forza più autentica e propositiva del Belpaese: ben il **63%** degli italiani dichiara di **sorridere tutti i giorni** e la percentuale sale addirittura al **77%** se si considera la sola fascia dei giovani. A rivelarlo è uno studio firmato Future Concept Lab, promosso dall'Osservatorio sull'Igiene Orale di AZ e Oral-B e condotto su 600 italiani di età tra i 19 e i 64 anni.



I numeri

Prima di tutto i complimenti, che inducono a sorridere il **38,2%** degli italiani. E poi le tenerezze che si ricevono (**36,7%**), le battute di spirito che si sentono (**34,7%**), i gesti di cortesia (**33,7%**) e le chiacchiere in confidenza (**34%**). L'immagine che ne esce è, dunque, quella di un popolo composto in buona parte da vanitosi, affettuosi e burloni.

* «Per vivere dobbiamo alimentarci non solo di cibo,

ma anche di tenerezze: riceverle e darle agli altri aiuta a costruire quei legami affettivi che ci fanno sentire "umani". In fondo, un abbraccio sentito ha molto più valore, nella nostra memoria, dei beni materiali mostrati oppure condivisi con altri» spiega la dottoressa Antonella Brugnetta, psicologa e psicoterapeuta a Visco (Udine).



Ridere mantiene giovani, poiché tiene in esercizio i muscoli facciali, rendendo la pelle del volto più tonica e luminosa, oltre che quelli dell'addome.

proviamo con un

sorriso



→ GLI ITALIANI "SORRIDONO" PRIMA DI TUTTO



La terapia del sorriso, seguita in alcuni ospedali, si è rivelata capace di diminuire significativamente i valori della pressione arteriosa, risultando utile nella riabilitazione dopo un ictus.



LA RICETTA DEL BUONUMORE

Lo studio ha individuato anche gli aspetti che, nonostante la crisi, "meritano" un sorriso. Ne è emersa una sorta di "ricetta" che propone una scala di valori ideali. Tra gli ingredienti di questa ricetta, il più importante è la **salute** (81%), seguita da una **famiglia affettuosa** (76,3%) e

da un **lavoro soddisfacente** (54,7%).

★ Si tende a «dare più valore a ciò che rappresenta un bisogno primario e a mettere in secondo piano ciò che è un bisogno secondario: prima sentiamo la necessità di **sopravvivere** (salute), poi di poter **contare su qualcuno** (famiglia affettuosa) e, solo successivamente, di avere un lavoro soddisfacente» rileva la dottoressa Brugnetta.

Bamboccioni... felici

L'indagine è giunta anche a delineare l'identikit di chi sorride di più: **uomo, di classe socio-economica medio-alta**, trentenne, laureato ma ancora a casa con i genitori. "Bamboccioni" sì, ma felici, insomma.

★ L'autonomia si raggiunge sempre più a fatica. Stare nell'ambiente familiare farà anche sentire protetti, ma **ritarda la crescita** e la maturazione di una persona. «È come rimanere nel proprio nido, al calduccio, ricevendo tutte le cure possibili. Una situazione di benessere solo apparente» commenta la psicologa.

★ Forse, dunque, la crisi non impedisce ai "bamboccioni" di sorridere perché, costretti a vivere sotto l'ala protettiva dei genitori, **non sono pienamente consapevoli** delle vere difficoltà imposte dalle urgenze quotidiane.

SE SONO IN SALUTE E SE SONO CIRCONDATI DALL'AFFETTO DELLA FAMIGLIA



Un approccio positivo aiuta sempre

Sorridere in tempi di crisi aiuta? Medici e psicologi sono concordi nel sottolineare come affrontare situazioni complesse con uno spirito positivo giovi.

★ Oltre a migliorare l'umore e a tenere lontane ansia, paura e depressione, sorridere concilia il sonno e fa stare meglio anche fisicamente: **rilassa i muscoli, migliora la circolazione del sangue**, aumentandone

l'ossigenazione, e rappresenta una vera e propria palestra per cuore e arterie, un potente alleato contro le malattie cardiache. Aiuta «a gestire la rabbia, a sentire meno il senso della fatica e a sopportare meglio il dolore fisico», spiega Antonella Brugnetta. Permette «l'aumento delle endorfine nel cervello, una sostanza prodotta dal nostro corpo che **ragala un immediato senso di benessere**».

★ Sembra che il sorriso faccia dimagrire, soprattutto quando si trasforma in una risata fragorosa: secondo una ricerca pubblicata sull'International Journal of Obesity, ridere 15 minuti al giorno può far perdere oltre due chili in un anno. Il potere del gesto sarebbe tale da produrre i suoi effetti positivi anche se stampato forzatamente sul viso (tenendo una matita in bocca).

ANCHE MENTRE SI LAVORA

Per le aziende oltreoceano non è raro assumere degli "smile coach", capaci di creare un clima di benessere favorevole all'agire imprenditoriale.

★ Riducendo le inibizioni e **aumentando l'autostima dei lavoratori**, l'approccio del sorriso consente di sviluppare la leadership nei partecipanti e migliorare le relazioni dentro e fuori l'azienda.

★ Permette, inoltre, di tenere sotto controllo lo stress, inducendo uno stato di rilassamento immediato, obbligando la mente a **scollegarsi dalle pressioni del mondo fisico**, per concentrarsi sulla ricerca di un equilibrio psicofisico.

★ Incoraggia la creatività nella risoluzione dei problemi e influenza positivamente la produttività, fornendo energia e motivazione per affrontare le sfide quotidiane.

CI SONO I CORSI DI RISATA

Negli ultimi anni sono nati corsi basati sullo studio e l'applicazione dell'**energia benefica della risata**. Tra gli esempi più prestigiosi, l'università Harvard a Boston e l'università della Sorbona a Parigi. Anche in Italia, si moltiplicano corsi di yoga della risata e i club che si riuniscono per praticare questa disciplina importata dall'India. «Dal 2010-11 la crisi economica ha iniziato a evidenziare la crisi di valori e molte persone hanno trovato nello **yoga della risata il recupero di antichi valori di condivisione**» spiega Laura Toffolo, presidente dell'Associazione nazionale yoga della risata.

da guardare risate a go go

Comicità a episodi

Con un cast a prova di risata, Neri Parenti si prende il rischio di riproporre la "vecchia" formula a episodi indipendenti, ognuno dominato da una coppia di comici.

Buoni sentimenti e divertimento

Anche se non è un cinepanettone, come ci tiene a precisare lo stesso regista, in questa commedia agrodolce non mancano i buoni sentimenti e le risate "de core".

Indovina chi viene a Natale?
regia di Fausto Brizzi, con Diego Abatantuono, Raoul Bova, Claudio Bisio, Cristiana Capotondi



Colpi di fortuna
regia di Neri Parenti, con Christian De Sica, Luca Bizzarri, Paolo Kessisoglu, Francesco Mandelli, Claudio Gregori

Servizio di Roberta Barbiero.
Con la consulenza della dottoressa Antonella Brugnetta, psicologa e psicoterapeuta a Visco (Udine), e della dottoressa Laura Toffolo, presidente dell'Associazione nazionale yoga della risata, master teacher e ambassador laughter yoga international.

→ **SORRIDERE COMUNICA APERTURA VERSO GLI ALTRI**



Un linguaggio universale

Sorridere è un'importante risorsa per l'autostima, rende più sicuri di sé ed è contagiosa, capace di migliorare l'ambiente che ci circonda. Rappresenta un linguaggio universale, una sorta di calamita che attrae gli altri e che facilita i rapporti.

★ L'indagine rivela come, la prima volta che si incontra una persona, si rimanga colpiti soprattutto dal suo sguardo (41%) e dal suo sorriso (34%). La potenza espressiva del volto non va sottovalutata nel dare vita alle relazioni interpersonali.

★ «Il sorridere comunica apertura e disponibilità allo stare insieme e a condividere quel momento. Quando sorridiamo comunichiamo all'altro che siamo d'accordo e quando riceviamo un sorriso non sarcastico ci sentiamo bene, le tensioni calano» sottolinea la dottoressa Brugnetta.