

## ¿Por qué nos reímos?

Con motivo del Día Mundial de la Risa, que se celebra el próximo 3 de mayo, la Sociedad Española de Neurología revisa las bases neurológicas de la risa y del humor y del síndrome de la risa patológica.

- El humor está íntimamente ligado al sistema de placer del cerebro.
- Paul Ekman diferenció hasta 16 tipos de sonrisas y risas y Guillaume Duchenne fue el primero en describir cómo diferenciar la risa verdadera de la falsa.
- La risa verdadera es muy beneficiosa para nuestra salud mental y física: el sistema inmune, el umbral del dolor, el sistema vascular y el bienestar psicológico se fortalecen.
- La risa también puede estar provocada por el estrés, la ansiedad, la tensión o como consecuencia una lesión neurológica.

28 de abril de 2015.- El primer domingo de mayo se celebra, desde hace ya casi 20 años, el Día Mundial de la Risa, un gesto innato de nuestra especie que significa alegría y felicidad en todas las culturas. Y aunque la risa no es exclusiva del ser humano – algunos primates o las ratas, por ejemplo, también son capaces de hacerlo – lo que sí es propio y exclusivo del ser humano es el sentido del humor, gracias al cual somos capaces de reírnos ante múltiples situaciones, de objetos, de juegos de palabras o chistes,... algo que los animales no pueden hacer.

Pero, ¿qué ocurre en nuestro cerebro desde que percibe algo gracioso hasta que nos reímos? Las nuevas técnicas de neuroimagen nos han permitido conocer que el procesamiento del humor tiene lugar en tres etapas, que implican a varias regiones encefálicas: percepción de la incongruencia sorpresiva por parte de la región prefrontal dorsolateral y la unión temporoparietal del hemisferio dominante; activación del circuito de la recompensa y liberación de dopamina y cese de la desinhibición frontal no dominante que conduce a la risa”, explica el Dr. Manuel Arias Gómez, Coordinador del Grupo de Estudio de Humanidades e Historia de la Sociedad Española de Neurología (SEN): *“Cuando en lugar de la racionalidad cognitiva que nuestro cerebro espera percibir, lo realmente percibido es una incongruencia, se origina una controversia que, al ser detectada por el cerebro, éste se auto-recompensa. Y lo hace liberando dopamina, un neurotransmisor que nos produce sensación placentera. Es decir, el humor está íntimamente ligado al sistema de la recompensa que también se activa con la comida, el sexo, las relaciones sociales y en las adicciones”.*

Puesto que la risa es algo innato a nuestra especie, todos somos capaces de reír. Personas sordas o ciegas que nunca han oído o visto la risa también pueden hacerlo y los bebés comienzan a esbozar sonrisas a las cinco semanas de vida. Sin embargo, podría afirmarse que cada sujeto se ríe de un modo particular y personal. *“El humor está íntimamente ligado al desarrollo cognitivo; por eso, las personas de edades distintas se ríen de cosas distintas. También está relacionado con la época y la cultura en la que vivamos y, por supuesto, con el carácter de cada individuo en particular. Además, las técnicas de neuroimagen también han visto que hombre y mujeres tienen distintas formas de procesar el sentido del humor”*, señala el Dr. Marcos Llanero

Luque, Coordinador del Grupo de Estudio de Neurogeriatría de la Sociedad Española de Neurología (SEN). *“Investigaciones de Richard Wiseman llegaron a señalar que las mujeres se ríen más y disfrutan más del humor porque la risa activa más en ellas dos áreas concretas del cerebro: las del lenguaje y las de memoria a corto plazo que, a su vez, tiene que ver con la forma en la que se gestionan las emociones. También señalaron que la inteligencia fluida y la capacidad creativa son capacidades que nos ayudan a tener un mayor sentido del humor”.*

Tampoco todos nos reímos igual siempre. Paul Ekman diferenció hasta 16 tipos de sonrisas y risas, pero fue el neurólogo Guillaume Duchenne el primero en describir cómo diferenciar la risa verdadera de la falsa. Duchenne determinó que cuando una persona muestra una risa forzada es habitual que olvide contraer los músculos alrededor de los ojos. *“Neurológicamente esto es posible porque los músculos de la cara pueden ser movidos por dos partes diferentes partes del cerebro. Por un lado las áreas motoras del cerebro, que son capaces de producir gestos conscientes y por otro, las zonas cerebrales responsables de las emociones que, en esta ocasión de forma involuntaria, también conectan con los músculos de la cara para producir expresiones que reflejan una emoción”*, destaca el Dr. Marcos Llanero.

En todo caso, cuando la risa es verdadera, puede ser muy beneficiosa para nuestra salud. Tanto desde el punto de vista mental porque reduce el estrés, eleva el estado de ánimo y, en general, fomenta el bienestar psicológico, sino también desde el punto de vista físico: Reír estimula el sistema inmune, incrementa el umbral del dolor y es muy saludable porque acelera el ritmo cardíaco y aumenta el aporte de oxígeno al cerebro. Algunos estudios han llegado a firmar que las personas risueñas tienen un 40% menos de problemas vasculares y que viven 4 años y medio más de media. Por otra parte, los estudios del neurólogo Scott Weems concluyeron que el humor nos hace más inteligentes, porque es una forma de ejercitar nuestro cerebro.

### **El síndrome de la risa patológica**

Pero la risa también puede estar provocada por el estrés, la ansiedad, la tensión o como consecuencia una lesión neurológica. *“Habitualmente, la risa es considerada un fenómeno biológico normal y saludable. No obstante, también puede constituir un síntoma indicativo de patología cerebral, sobre todo si se presenta sin un estímulo específico, no se relaciona con un cambio afectivo o si su intensidad y duración están fueran de control. Es lo que se conoce como síndrome de la risa patológica, que también se puede transformar en llanto o alternar ambos procesos”*, señala el Dr. Manuel Arias.

Enfermedades como el síndrome de Angelman, esquizofrenia, demencia, pero también epilepsia, ictus, esclerosis múltiple, ELA, Parkinson o tumores cerebrales,... pueden ser causas del síndrome de la risa patológica que puede manifestarse o bien como un inmotivado sentimiento de regocijo o como una disociación emocional voluntaria. En estos casos, la risa es un indicador de algún problema en nuestra salud.

**Ana Pérez Menéndez**

**Sociedad Española de Neurología**

**Departamento de Prensa**

Email: [prensa@sen.org.es](mailto:prensa@sen.org.es)

Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)

Mov: +34 647953790

Fax: +34 91 314 84 54

*A través del Gabinete de Prensa de la SEN podrá contactar con los mejores especialistas en Neurología. No dude en ponerse en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle tanto para contrastar cualquier información como para colaborar en todo aquello que nos propongan.*