

[BUENAVIDA]

SALUD NUTRICIÓN EJERCICIO FÍSICO BIENESTAR PSICOLOGÍA MEDIO AMBIENTE | TITL

BIENESTAR »

Cómo quitarse 5 años de encima (sin gastarse un euro en cremas)

- 13 hábitos antiedad que avalan los especialistas. Qué comer, qué beber y cuándo descansar

SILVIA CÁNDANO OCAÑA | 10 JUL 2015 - 13:27 CEST

tripa



Reímos mucho. Un estudio realizado por el Instituto Max Planck de Berlín, en 2011, asegura que las personas con semblante risueño parecen más jóvenes. Además, la risa disminuye el nivel de cortisol, que es la hormona del estrés. Lo afirman las psicólogas científicas Tara Kraft y Sarah Pressman, en una investigación de 2012, en la descubrieron que la sonrisa, aunque sea forzada, nos hace más resistentes al estrés **tanto psicológico como físico**. Esta es la razón por la que a la vuelta de vacaciones todos nos sentimos rejuvenecidos. "La sonrisa hace la cara más simpática, más jovial, incluso aunque nos forme arrugas", explica la doctora Elia Roó, directora de la **Clínica Clider**, de Madrid, y coordinadora del Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica de la AEDV. "Al reírnos se produce una contracción muscular alrededor de los ojos y las mejillas y a medida que pasan los años, esta contracción hace que la arruga también se marque en reposo", cuenta la experta. Vale, las carcajadas ajan la piel, pero dado que el resultado es vivaracho (signo de alegría), el mensaje que nos aporta es, paradójicamente, de juventud. "A diferencia de las arrugas del entrecejo, que sí envejecen, porque evocan enfado o tristeza", concluye la dermatóloga. Por si faltaran razones para **preocuparse menos y sonreír más**.