



Tribuna

David Bueno i Torrens. Professor i investigador de genètica i divulgador de la ciència

L'humor com a antídol

Fa uns dies, coincidint casualment amb l'estrena a TV3 del programa *De bon humor* –amb el qual he tingut el plaer de col·laborar amb unes càpsules científiques sobre aspectes neurològics, psicològics, antropològics, sociològics i evolutius del riure i l'humor–, vaig trobar un dossier sobre els Pallapupas, que fan passar bones estones als infants hospitalitzats. Hi havia una entrevista on deien: “L'equip sanitari cura el mal d'una manera, i nosaltres, d'una altra.” És cert que riure i estar de bon humor afavoreixen la salut? Hi ha força bibliografia especialitzada sobre el tema, i en tots els casos la conclusió és clara: riure és bo per a la salut física i mental. Pel que fa al cervell, a més, l'humor i la capacitat de riure s'associen a xarxes neurals de creativitat i resiliència.

QUAN RIEM, EL CERVELL allibera endorfines, unes neurohormones que generen sensació de benestar. A més, contraresten els efectes de l'estrès, el qual perjudica la fisiologia de molts sistemes corporals i afavoreix la tensió, l'hostilitat, l'ansietat i la depressió. I també disminueix la sensa-

ció de dolor. En un experiment molt curiós, es va fer que un grup de voluntaris veïessin un reportatge sobre l'Holocaust o una comèdia. Després se'ls va demanar que submergissin el braç en un contenidor amb aigua molt freda. La sensació subjectiva de dolor dels que havien vist la comèdia i estaven de bon humor va ser molt inferior a la dels que havien vist el reportatge.

TAMBÉ S'HAVIST que els efectes neurohormonals de riure incrementen l'eficiència de funcionament del sistema immunitari, concretament els anomenats limfòcits

“L'humor també ens ajuda a ser lliures

TiB, que estan implicats en la detecció i la lluita contra els agents infecciosos, i uns altres coneguts com a “assassins naturals” (*natural killers*), que contribueixen a combatre les cèl·lules canceroses. Atenció, però: riure no cura el càncer ni cap malaltia infecciosa, però predispesa el cos per respondre millor als tractaments. Finalment, les endorfines també fan que les cèl·lules que entapissen els vasos sanguinis produeixin òxid nítric, una molècula química que té funció cardioprotectora i redueix la inflamació vascular. El bon humor, per tant, afavoreix la salut.

DARRERAMENT, PERÒ, HE SENTIT dir a diverses persones del meu entorn que hem afrontat els reptes socials i nacionals amb massa bon humor, com a sinònim d'ingenuïtat. Doncs bé, segons un treball publicat el 2010, l'humor també afavoreix la ingenuïtat. Tanmateix, el diccionari inclou dues accepcions per a aquest mot: “sense dissimulació, d'una franquesa innocent”, i també “nat lliure”. L'humor, pel fet de disminuir la tensió, l'hostilitat, l'ansietat i la depressió, i d'estimular la creativitat i la resiliència, també ens ajuda a ser lliures.