

RIA E TENHA SAÚDE

“O coração alegre serve de bom remédio” (Provérbios 17:22)

Sarah Uffindell

Minha amiga estava se casando. O final de semana todo prometia ser divertido. Mas quando cheguei ao aeroporto, os passageiros já estavam a bordo, e o avião, prestes a sair. Fiquei desesperada. Com duas amigas a reboque, corremos para o portão. Literalmente suplicamos ao porteiro que nos deixasse embarcar de algum modo. O casamento era muito importante e não podia esperar. Depois de algumas carrancas e um pedido resmungado ao piloto, o porteiro abriu a porta, mas sob uma condição: minha bagagem teria de seguir noutra vô. Mas se a bagagem não chegasse a tempo? Agora estava ainda mais desesperada: como poderia ser a dama de honra, com todas as roupas na mala? Mesmo antes de poder explicar meu dilema ao porteiro, minhas amigas vieram em meu socorro. Fiquei horrorizada ao ver a roupa de baixo e outros pertences pessoais flutuando num enorme saco plástico. Corri para o avião, com a bolsa em uma mão e meu pesadelo plástico na outra.

A vida é assim. Achamo-nos por acidente ou por culpa nossa em situações que nos ameaçam a sanidade mental ou põem à prova nosso humor. Se resistíssemos à primeira e tentássemos o segundo, a vida seria muito mais divertida. O humor nos deixa com um gosto de felicidade: a vida parece boa, os problemas são minimizados, as cores parecem mais brilhantes e todo o céu parece sorrir. Não disse Salomão: “O coração alegre serve de bom remédio”?

Isso foi há três mil anos. Agora, as pesquisas mostram que a afirmação do sábio não foi apenas um gracejo, mas uma verdade científica.

O sistema imunológico

Mas primeiro uma palavra sobre como funciona o sistema imunológico. Ele combate enfermidades e é controlado por neurotransmissores que são fabricados e descarregados pelo sistema nervoso. O sistema nervoso é de duas espécies: simpático e parassimpático. Se alguém grita seu nome ao você adormecer em classe ou na igreja, você subitamente fica alerta, os vasos se contraem, as pupilas dilatam-se e o coração bate mais forte. Isso é reação simpática.

O sistema simpático é feito para atuar em períodos curtos. Se ele estivesse sempre em alta rotação, surgiriam efeitos negativos como o estresse. O estresse pode causar pressão alta, prejudicando os vasos sanguíneos, diminuindo ainda mais a corrente de sangue. Quando os músculos não recebem suficiente sangue e oxigênio, sentimos dor e o músculo morre lentamente. No caso de um músculo como o coração, temos um ataque do coração.

Esses resultados físicos, associados ao sistema nervoso simpático, ocorrem porque neurotransmissores como epinefrina e dopamina, são descarregados em massa no corpo, em certas circunstâncias – como quando você está estressado ou quando alguém grita seu nome quando você está cochilando.

É aqui que a risada tem efeito curativo. O rir reduz os níveis de epinefrina e dopamina, diminuindo assim o tempo e o efeito desses neurotransmissores. Isso também diminui a quantidade de cortisol em circulação. O cortisol é um supressor natural do sistema imunológico que torna o corpo mais susceptível à enfermidade. Sem este efeito supressor, o sistema imunológico pode combater melhor a infecção.

O riso e o sistema imunológico

O sistema imunológico consiste de células brancas do sangue que combatem a infecção. Tem a risada qualquer influência sobre essas células? O Dr. L. S. Berk e sua equipe de pesquisa decidiram descobrir. Estudaram o efeito da risada sobre três espécies de células brancas do sangue: linfócitos, granulócitos e monócitos. A pesquisa envolvia um grupo de participantes aos quais foi mostrado um vídeo humorístico que causava risadas hilariantes. Os níveis de vários leucócitos no sangue foram medidos antes, durante, logo depois e até no dia seguinte, depois de verem o vídeo e rir bastante. Descobriram que as células brancas e seus produtos aumentaram durante a risada e que esse aumento significativo com frequência se prolongava até ao dia seguinte, revelando que o efeito poderia ser de longa duração. Foi notado um aumento significativo nos produtos de linfócitos tais como fagócitos e gama interferon, que atacam especialmente as células de vírus e tumores. Também aumentaram os anticorpos, que são produtos de linfócitos-B que provêm defesas contra certas doenças. Tais aumentos melhoram a função geral do sistema imunológico. Mais estudos estão sendo feitos para mostrar os resultados positivos da risada.

Ria e volte ao normal

Dias atrás eu estava quase fora de foco. Tinha estado de plantão no hospital a noite toda. Sentia-me cansada demais. Tinha perdido muitas horas de sono. Justamente quando a longa noite findava, meu *pager* soou. Notei um número de telefone muito familiar. Toquei e ouvi uma gravação. Tentei de novo, e obtive mais uma vez a secretária eletrônica. Tanto o número como a voz me pareciam familiares, mas não podia reconhecê-los. De qualquer maneira, deixei uma mensagem. Cerca de quatro horas mais tarde, uma amiga chamou-me e pediu-me que ouvisse as mensagens em meu aparelho. Quando o fiz, não pude deixar de cair na risada: a voz no aparelho e o número do telefone eram meus! A risada dissipou todo o estresse. Estava pronta para enfrentar o dia.

Quanto mais estudo e experimento a relação entre nossas emoções e o sistema imunológico, tanto mais concordo com Davi: somos formados de modo “terrível e maravilhoso”. Alguém disse com razão: “Ria e o mundo rirá com você; chore e você chorará só”. Prefiro estar com o mundo, livre de estresse, no auge da saúde.

Sarah Uffindell (M.D., Loma Linda University) é residente no Centro Médico da Universidade de Loma Linda, especializando-se em Neurologia.

Referências:

J. R. Dunn entrevistando L. S. Berk, “New Discoveries in Psychoneuroimmunology”, *Humor & Health Letter* 3:6 (Novembro-dezembro 1994), pp. 1-8.

L. S. Berk, “The Laughter-Immune Connection: New Discoveries”, *Humour & Health Journal* 5:5 (Setembro-outubro 1996) pp. 1-5.