



# Motius pels quals hauries de riure més

[inicentrareport]El riure té molts beneficis i un d'ells és que t'ajuda a prevenir malalties cardiovasculars. Com expliquen des de *Poosh*, **"un riure al dia podria mantenir-te allunyat/da del metge"**.

Segurament has escoltat alguna vegada que el riure **ajuda a disminuir els nivells d'estrès de l'organisme**. Tot i que és un mecanisme natural que ens permet escapar dels perills o enfrontar-nos a ells amb una major concentració, **"l'estrès fa que el nostre cos alliberi hormones que contrauen els vasos sanguinis i eleven la pressió arterial"**.

Així doncs, patir estrès crònic o agut pot ser molt perjudicial per a la teva salut i el riure pot ser un molt bon antídot. No només perquè **redueix els nivells de cortisol**, l'hormona principal de l'estrès, sinó perquè també **allibera òxid nítric**, que "ajuda a relaxar els vasos sanguinis, a augmentar el flux sanguini i a reduir la inflamació".

A més, aquest òxid també ajuda a disminuir els nivells de colesterol que, segons la revista *Nature*, **"el colesterol alt és el responsable d'aproximadament 3,9 milions de morts a tot el món"**. I, si això no et sembla suficient, també has de saber que el riure "augmenta el nostre ritme cardíac i **crema aproximadament la mateixa quantitat de calories que caminar a un ritme lent i moderat**".

[fcentrereport]