

El Humor modifica el cerebro positivamente y fortalece el cuerpo, Esclerosis Múltiple

El Humor modifica el cerebro positivamente y fortalece el cuerpo



Los adolescentes captan mal la gracia porque requiere una parte del lóbulo frontal y éste madura tarde.

El sentido del humor termina modificando el cerebro de forma positiva y además fortalece el cuerpo y es saludable, afirmó la catedrática de Bioquímica y Biología Molecular Natalia López, quien participó ayer en el XL Seminario de Centros Educativos de la Universidad de Navarra.

La catedrática pronunció una conferencia titulada «Humor y cerebro feliz», y subrayó que el humor responde a un mecanismo cerebral «precioso», que está siendo muy investigado por la neurociencia y que se origina en un área denominada «central de detección de errores».

Por ejemplo, al escuchar un chiste, el cerebro procesa el lenguaje y, cuando la historia toma un giro absurdo, la «central de errores», una región situada entre los dos hemisferios, detecta el error y sincroniza lo lógico y lo ilógico de la narración, explicó.

Al conseguir detectar el error, el cerebro obtiene una «recompensa» a través de la liberación de dopamina, una hormona que genera una sensación de regocijo que se termina somatizando en una carcajada que, a su vez, fortalece el corazón y genera respuestas somáticas saludables.

López señaló en ese sentido que el mecanismo cerebral del humor es muy complejo, pero es innato al ser humano: «Es un mecanismo que se expresa de igual forma en todas las culturas, en todas las edades. La risa significa alegría y felicidad universalmente y en todas las épocas».

Sí existen, no obstante, algunas diferencias entre el sentido del humor de hombres y mujeres, ya que la parte cognitiva del mismo es igual, pero no la parte emocional. A los hombres, dijo López, «lo que normalmente les hace soltar la carcajada es que algo sea absurdo», mientras que las mujeres, «por su mecanismo de procesamiento de las emociones, que es mucho más intenso, necesitan que lo absurdo sea divertido; una cosa simplemente absurda no les hace gracia».

También hay diferencias entre los adolescentes y los adultos, ya que los primeros «tienen muy poco sentido del humor», porque captar lo ilógico y lo absurdo «requiere una parte del lóbulo frontal que justamente madura muy tarde». Señaló que el sentido del humor necesita una buena gestión de las emociones, pero los adolescentes tienden a procesar éstas de una manera desproporcionada.