TẠI SAO MỘT NỤ CƯỜI BẰNG 10 THANG THUỐC BỔ?

Nụ cười sảng khoái có thể cải thiện đáng kể sức khỏe và trí nhớ của của bạn, theo một nghiên cứu mới.

Một công trình nghiên cứu gần đây từng chỉ ra rằng, hormone căng thẳng cortisol làm tổn hại các tế bào thần kinh nhất định trong bộ não và có thể ảnh hưởng tiêu cực tới trí nhớ cũng như khả năng học hỏi ở người lớn tuổi. Cortisol có thể góp phần dẫn tới hàng loạt vấn đề sức khỏe khác, kể cả bệnh cao huyết áp, tiểu đường và bệnh tim.

Các chuyên gia đến từ Đại học Loma Linda (Mỹ) muốn tìm hiểu xem, liệu nụ cười sảng khoái có thể đảo ngược những tác động tiêu cực của hormone gây căng thẳng hay không. Họ đã chiếu một đoạn video gây cười, kéo dài 20 phút cho một nhóm người lớn tuổi khỏe mạnh và một nhóm người lớn tuổi mắc bệnh tiểu đường xem.

Những người tình nguyện sau đó sẽ hoàn thành một bài kiểm tra trí nhớ nhằm đo lường sự học hỏi, gợi nhớ và nhận diện hình ảnh của họ. Kết quả sau đó sẽ được so sánh với với nhóm đối chiếu gồm những người lớn tuổi không được cho xem đoạn phim hài.

Các nhà nghiên cứu cũng tiến hành đo nồng độ cortisol trong cơ thể của tất cả những người tình nguyện ở đầu và cuối thử nghiệm. Họ phát hiện việc giảm đáng kể lượng hormone căng thẳng ở cả 2 nhóm đối tượng xem phim hài.

Những người tình nguyện xem video cũng cho thấy sự cải thiện đáng kể trong mọi lĩnh vực của bài kiểm tra trí nhớ so với nhóm không xem. Trong đó, nhóm bị bệnh tiểu đường được hưởng lợi ích lớn nhất về sự thay đổi nồng độ cortisol, còn nhóm khỏe mạnh đạt tiến bộ nhiều nhất ở điểm số bài thi trí nhớ.

Tiến sĩ Lee Berk, một thành viên nhóm nghiên cứu, giải thích: "Mọi chuyện diễn ra rất đơn giản, khi ít bị căng thẳng hơn, bạn sẽ có trí nhớ tốt hơn. Sự hài hước giúp giảm các hormone gây căng thẳng, có hại như cortisol, hạ huyết áp, tăng luân chuyển máu và cảu thiện tâm trạng. Hành vi cười sảng khoái hay đơn giản là tận hưởng sự hài hước nào đó gia tăng sự giả phóng các chất endorphin và dopamine, vốn gắn với cảm giác thỏa mãn và vui thích trong bộ não.

Những thay đổi tích cực và có lợi về hóa học thần kinh này sau đó sẽ khiến cho chức năng hệ miễn dịch tốt hơn và thậm chí dẫn tới các thay đổi trong hoạt động sóng não. Cụ thể làm nụ cười vui vẻ ngay lập tức sản sinh ra tần số sóng não tương tự như những người đang ở trạng thái trầm tư mặc tưởng thực sự".

Nghiên cứu mới một lần nữa đã chứng thực kinh nghiệm đúc kết của dân gian rằng: "Một nụ cười bằng 10 thang thuốc bổ". Do nụ cười sảng khoái có thể giảm thiểu tổn hại do hormone căng thẳng gây ra, các chuyên gia tin nó nên được sử dụng như một liệu pháp điều trị.