

NOTÍCIAS ZECA DIRCEU

Gargalhar age como analgésico, diz estudo

26/09/2011

Dar uma boa gargalhada libera substâncias químicas que agem como analgésico natural, reduzindo a dor, indica uma pesquisa da Universidade de Oxford, na Grã-Bretanha.

Para testar a hipótese, os pesquisadores mediram as reações de voluntários à dor – por exemplo, colocando uma sacola de gelo sobre o braço para medir quanto tempo eles aguentavam.

Depois, eles foram divididos em dois grupos – o primeiro assistiu a um vídeo de comédia de 15 minutos, e o outro assistiu a uma filmagem que os pesquisadores consideraram entediante, como programas de golfinhos.

Quando foram novamente submetidos a dor, os que tinham dado gargalhadas foram capazes de suportar até 10% mais dor que antes de rir, indicou a pesquisa.

Já os que assistiram a programas entediante foram menos capazes de suportar dor que antes de assistir ao filme.

Euforia

O coordenador da pesquisa, professor Robin Dunbar, acredita que uma risada incontrolável libera endorfina, uma substância química que não apenas gera certa euforia como atua como analgésico.

"É o esvaziamento dos pulmões que causa o efeito", disse o pesquisador à BBC.

"É exatamente o que acontece quando alguém diz que riu até doer. Soa como uma experiência bastante dolorosa, e é a dor que produz o efeito da endorfina."

A pesquisa indicou que uma risadinha contida não basta; é preciso uma boa gargalhada para ter o efeito.

Além do quê, nem todos os programas de comédia têm o mesmo resultado. Humor bobo, tais como o de programas como Mr. Bean, e até mesmo do seriado Friends, parecem ser mais eficazes.

Já os monólogos de comediantes, no estilo stand-up comedy, não elevaram a tolerância dos voluntários à dor.

"Fico um pouco hesitante de dizer isso, mas tínhamos uma série de vídeos do (bem-sucedido comediante britânico) Michael McIntyre, que achávamos que teria um bom efeito. Mas acho que esse tipo de humor é muito cerebral para gerar grandes gargalhadas", disse Dunbar.

Efeito social

Os pesquisadores não mediram diretamente o nível de endorfina nos voluntários porque isto envolveria a extração de fluidos através de uma longa agulha – um procedimento que provavelmente geraria mau humor entre o grupo e influenciaria os resultados.

Para o professor Dunbar, a pesquisa pode ajudar a explicar o papel do riso no estabelecimento da sociedade humana, dois milhões de anos atrás.

Enquanto todos os primatas são capazes de rir, só os humanos são capazes de gargalhar e, portanto, liberar endorfina através do riso.

A teoria do professor Dunbar é que a endorfina favoreceu a criação de laços sociais entre os indivíduos da espécie.

"Neste estágio, quisemos mostrar que, sim, rir ativa endorfina. O próximo passo será avaliar se dar risadas realmente faz com que grupos fiquem mais próximos, trabalhem em equipe e demonstrem mais generosidade", disse o pesquisador.

Se este for o caso, poderia explicar porque, há 2 milhões de anos, as tribos de humanos uniam até cem pessoas, enquanto a de primatas de grande porte contemporâneos chegavam apenas à metade deste número.

Fonte: BBC Brasil