

## Perché i bambini ridono? Non sempre dipende dalla felicità

di Anna Fregonara

Un bambino che ride non è necessariamente un bambino felice. L'esperto ci racconta qual è il vero significato delle risate a seconda dell'età



**Ascolta l'articolo** 6 min **NEW**

In media un bambino ride 300 volte al giorno a 4 anni, mentre l'adulto 17. Lo si legge in un documento pubblicato dall'Università del Kentucky. «L'adulto ride come reazione a due fasi. La prima è caratterizzata da un momento di sgomento, altresì detto "incongruenza". Accade quando vediamo qualche cosa che stona, che ci sorprende: una caricatura, il naso di Cyrano de Bergerac, un signore sgraziato in fila con le candidate al concorso di Miss Mondo», spiega **Carlo Bellieni, docente di Pediatria all'Università di Siena, responsabile UOS Cura del Dolore Neonatale e Gestione del Nido e membro del Comitato Bioetica Regione Toscana.**

«Nella seconda fase, invece, ci si rende conto che quanto ci ha sorpresi e preoccupati per un attimo si mostra innocuo e a quel punto ridiamo. **La risata è, quindi, una comunicazione non verbale** di aver colto questa incongruenza, averla compresa e aver capito che non fa male. Ecco perché se vediamo un uomo cadere e rompersi una gamba non ridiamo, cosa che invece facciamo se cade e si rialza indenne. Perché, invece, i bambini ridono tanto? Ci si aspetta che lo facciano per gioia, ma non è così. Dietro a quel gesto ci sono significati ben più profondi. Quel gesto è un indicatore della sua crescita mentale che si dipana anche attraverso le fasi di sviluppo della risata che sono tre: imitazione e approvazione, stupore, giudizio».

### Appena nati: imitazione e approvazione

«Dal camminare al parlare, tutto quello che il bambino impara **lo apprende per imitazione**. Il neonato ride perché vuole imitare i genitori e ricevere la loro approvazione, dal momento che rispondendo al comportamento di mamma e papà con un comportamento simile verrà gratificato da un sorriso, da una carezza», sottolinea il pediatra. «In questo scenario hanno probabilmente un ruolo importante i neuroni-specchio, gruppi di popolazioni neuronali che inducono a "copiare" i comportamenti di chi abbiamo davanti, ma su questo aspetto sono necessarie altre ricerche».

### Dai 2 ai 5 anni: stupore

«Man mano che cresce, **il bambino esce dalla simbiosi con i genitori** che caratterizza i primi mesi di vita», precisa Bellieni. «Dai 2 ai 5 anni non ride più prevalentemente per imitazione, ma comincia a farlo per stupore. Un bambino ride quando vede il padre con un naso da clown finto perché riesce a capire che c'è qualche cosa fuori posto e quando comprende che è solo uno scherzo del papà, si calma e ride. Inizia a manifestarsi, in versione embrionale, l'elaborazione di quella doppia fase che caratterizza la risata dell'adulto».

### Dai 5 ai 10 anni: giudizio

«Verso i 4-5 anni di età il bambino supera la tipica fase di sentirsi al centro di tutto, ego-centrato», dice l'esperto. «Infatti, si rende conto che gli altri possono avere pensieri diversi dal suo, **impara a gestire concetti astratti**, a giudicare e a capire le prime barzellette. Apprende sempre di più il senso dell'ironia, la sua risata sarà più simile a quella bifasica degli adulti fino a quando, a 10 anni, comincerà a ridere in maniera cosciente perché, come i grandi, saprà distinguere appieno il falso nella vita, ossia le "incongruenze"».

### Alleato del sistema immunitario

«Studi condotti in tutto il mondo hanno dimostrato che un'atmosfera di umorismo si traduce in una migliore qualità di vita, in una maggiore possibilità di trovare piacere, provare gioia e scaricare la tensione», conclude il pediatra. «Inoltre, **la risata attiva la chimica della voglia di vivere** e aumenta la nostra capacità di combattere le malattie, il che la rende un efficace strumento di autocura e di sostegno al nostro sistema immunitario aumentando gli anticorpi che combattono le infezioni».

### APPROFONDISCI

*Hai un dubbio sulla tua salute? Scrivi ai nostri medici o consulta tutte le risposte su **IlMedicoRisponde**, il servizio online di Corriere della Sera.*

### Altri benefici per la salute

Sempre i ricercatori dell'Università del Kentucky hanno riassunto i principali benefici della risata sulla salute.

#### Pressione sanguigna

Le persone che ridono di cuore e con regolarità hanno una pressione arteriosa più bassa rispetto alla media. Quando si ride, inizialmente la pressione sanguigna aumenta, ma poi diminuisce fino a raggiungere livelli inferiori alla norma.

#### Cuore

Secondo una ricerca condotta presso l'University of Maryland Medical Center, la risata, assieme a un senso dell'umorismo attivo, può contribuire a proteggere da un **attacco cardiaco**. Lo studio, che è il primo a indicare che ridere può aiutare a prevenire le malattie cardiache, ha rilevato che le persone con patologie del cuore avevano il 40% in meno di probabilità di ridere in una serie di situazioni rispetto alle persone della stessa età senza malattie cardiache.

#### Ormoni

La risata riduce almeno quattro degli ormoni neuro-endocrini associati allo stress: **epinefrina**, cortisolo, dopamina e ormone della crescita.

#### Funzione cerebrale

La risata stimola entrambi i lati del cervello per migliorare l'apprendimento. Allenta la tensione muscolare e **lo stress** psicologico, mantenendo il cervello vigile e consentendo alle persone di conservare più informazioni.

#### Respirazione

Le frequenti risate di pancia svuotano i polmoni di più aria di quanta ne assorbono, provocando un effetto di pulizia simile a quello della respirazione profonda la quale invia sangue arricchito di ossigeno e sostanze nutritive in tutto il corpo.

#### Un buon allenamento

Ridere equivale a fare "jogging interno". Secondo William Fry, professore di Psichiatria all'Università di Stanford, un minuto di risate equivale a dieci minuti di vogatore. La risata può fornire un buon condizionamento dei muscoli cardiaci, addominali, facciali e dorsali, soprattutto per coloro che non sono in grado di svolgere attività fisica.

#### Salute mentale ed emotiva

Infine, l'umorismo e la risata sono una potente medicina emotiva che può abbassare lo stress, dissolvere la rabbia e unire le persone in tempi difficili. L'umore viene migliorato se si cerca di trovare l'umorismo in situazioni complicate e frustranti. Ridere di noi stessi e della situazione in cui ci troviamo aiuta a capire che le piccole cose non sono gli eventi sconvolgenti che a volte sembrano. La risata e l'umorismo favoriscono le relazioni, ringiovaniscono e rigenerano la nostra energia. Non è forse un caso che la risata abbia lo stesso suono in tutte le culture, il che porta alcuni ricercatori a credere che il riso abbia contribuito a unire i nostri antenati.



Nuova App **Figli & Genitori**, il tuo supporto quotidiano per crescere un figlio

**SCOPRI E SCARICA L'APP**

**Figli & Genitori**



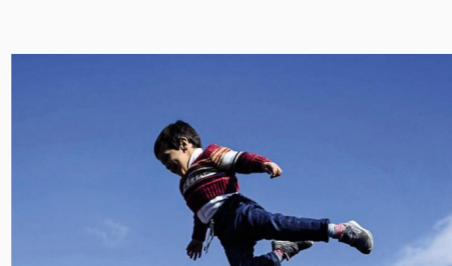
Per ricevere tutti gli aggiornamenti sul mondo di Figli&Genitori iscrivetevi alla **newsletter di Figli&Genitori**

### Le tue notizie >

**SCOPRI DI PIÙ**



**NOTIZIE**  
Milano, 21enne detective geolocalizza il suo pc rubato e scopre...



**ESTERI**  
«La pressa per spezzare le ossa, gli stupri, le spalle lussate»: gli ex...



**DATAROOM-MILENA-GABANELLI**  
Venaria, perché turisti visita l'ex città dormitorio [...]

BAMBINI

BAMBINO

FELICITÀ

PIEDIATRA

### Le Guide di Figli & Genitori

Vuoi approfondire un argomento?

Leggi le Guide a cura dei pediatri e degli altri specialisti del Corriere della Sera.

**SCOPRI LE GUIDE**

**CORRIERE TV**

**Figli&genitori. Primi mille giorni: come investire sulla salute dei bambini**

### ilMedicoRisponde per Figli & Genitori

#### Le ultime domande in Pediatria

Consulta il Medico Risponde, il servizio di domande e risposte con medici e specialisti d'eccellenza

#### Pediatria

**Torsione idatide del Morgagni, quale ecografia poi?**

**Valentina Rovelli**

#### Pediatria

**Il mio bimbo neonato vuole stare sempre attaccato**

**Valentina Rovelli**

#### Pediatria

**Raffreddore da mesi bimbo 18 mesi**

**Marzia Mandelli**

[Vedi tutte >>](#)

### DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia

- CERVELLO E NERVI
- CUORE, ARTERIE, VENE
- OCCHI
- ORECCHIO, NASO, GOLA
- FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO
- BOCCA E DENTI
- TRACHEA, BRONCHI, POLMONI
- RENI, VESCICA, VIE URINARIE
- OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI
- ORGANI GENITALI
- PELLE, UNGHIE, CAPELLI
- PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole
- SANGUE E LINFIA
- ESAMI DEL SANGUE