

DIABETES

La risa disminuye el nivel de glucosa en sangre

"Deberíamos reírnos más", afirma tajante el doctor Keiko Hayashi, de la Universidad Tsukuba (Japón) y autor del estudio que demuestra que la mejor medicina para aquellos que padecen diabetes tipo II (la forma más leve de esta enfermedad, que no precisa de insulina) es la risa. Según este especialista, reír después de cada

comida ayuda a disminuir el nivel de glucosa en sangre. Entre las causas que explican el efecto beneficioso de la risa destacan el consumo de energía debido al trabajo de los músculos abdominales y que la carcajada puede afectar al sistema neuro-endocrino, que es el que controla el nivel sanguíneo de glucosa.

