



## Guardare film horror fa bene alla salute

### Descrizione

Guardare film horror, per carità... E' questo che avete detto fino ad oggi? Ebbene vi riveliamo in questo articolo perché invece dovrete iniziare a guardarli. Sembra che ci sia una correlazione diretta tra i film horror e il benessere psicologico e fisico della persona. La prossima volta dunque che sarete invitati ad una serata horror a casa di amici o parenti, non rifiutate a priori; perlomeno non prima di avere letto quanto questo possa essere di giovamento al proprio stato di [salute e benessere](#).

### Dieci motivi per guardare i film horror

1. **Un film spaventoso può contribuire ad alleviare lo stress.** Dopo una lunga giornata di lavoro, dopo lo stress accumulato per ore, dopo un'attività snervante e noiosa, un film horror può portare del buonumore. Possiamo identificarci con l'eroe perseguitato o in pericolo, ma anche con qualche creatura mostruosa. Questo permette di sfogare i fastidi sopportati per tutto il giorno.
2. **Il film horror ha una valenza psicologica positiva.** Addentrarsi in luoghi oscuri, penetrare misteriose profondità sconosciute, può rappresentare simbolicamente un viaggio pindarico nei meandri del subconscio. Queste perlustrazioni vengono effettuate ad una distanza di sicurezza, sentendosi comunque al sicuro, quindi a proprio agio.
3. **Guardare uno di questi film fa bene alla salute.** Quando si assiste ad un film horror, il cervello produce una scarica di adrenalina e quindi di energia positiva. Questo tipo di reazioni stimola una migliore messa a fuoco ed una maggiore concentrazione.
4. **Non solo adrenalina.** La visione di film spaventosi provoca la messa in circolo di altri enzimi, come la dopamina, la serotonina, il glutammato, che fanno sì che ci si senta subito bene.
5. **Il cervello è stimolato a pensare ed a cercare una via d'uscita.** La situazione di crisi presunta in cui si viene messi, davanti ad un film pauroso, tende a farci cercare una soluzione. Questo aumenta la capacità di ragionare e di risolvere il problema.
6. **Superare la paura.** Questo magari non avviene proprio subito, potranno volerci un paio di film. Ma quando si supera il primo ostacolo, e poi il secondo, e magari il terzo, si entra in una consuetudine positiva, e si riesce meglio ad affrontare i problemi. Guardare questo genere di film può contribuire a superare le proprie paure.



7. **Aumenta l'attività cerebrale.** Stare in tensione, sentire crescere l'inquietudine di fronte ad una situazione di emergenza, stimola il cervello a lavorare di più. Quando il cervello lavora, la vita si allunga, e si allontana la probabilità di malattie degenerative tipiche della terza età, quali la demenza o l'alzheimer.
8. **Aumentano le difese.** Guardare film horror fa crescere l'attività dei globuli bianchi, responsabili della lotta contro le infezioni, i batteri, i virus. Dunque questi spettacoli sono da preferire soprattutto nella stagione fredda, come antidoto per le malattie da raffreddamento in genere.
9. **Aiutano a dimagrire.** Sembra che un film horror particolarmente spaventoso possa portare un notevole dispendio calorico. La paura, il batticuore, il sudore, l'attività cerebrale intensa, possono addirittura bruciare 200 calorie.
10. **Rinforzare i legami familiari o con amici.** Se questo tipo di film viene guardato in compagnia, in un gruppo di parenti o di amici, il legame fra i presenti è notevolmente accresciuto, in quanto si condivide la paura, ma nello stesso ci si sostiene e conforta vicendevolmente.

## Categoria

1. Digressioni

## Data

03/03/2024

## Data di creazione

19/11/2022

lipercubo.it