

## Il ballo: un ottimo anti-age per il corpo e per l'amore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho sessant’anni, sono sola da otto. Ho molti interessi, leggo, sto imparando lo spagnolo, perché ci tengo a tenere viva la mente. L’ho sentita dire in un’intervista che il ballo è un ottimo anti-età. Quelle sue parole mi sono rimaste nel cuore. Non ho figli, ho paura di un futuro da demente. Il ballo potrebbe aiutarmi a mantenere la mia autonomia, fisica e mentale, la mia dignità, con un cervello?”.

Lorenza S. (Udine)

Sì, il ballo può farle benissimo, gentile signora. Perché è una perfetta integrazione fisica dell’allenamento mentale che lei fa già fare al suo cervello leggendo e imparando una nuova lingua. E’ proprio quello che ci vuole, perché le cellule nervose facciano ginnastica ogni giorno. E potrebbe regalarle un guizzo di felicità in più. Tanto meglio se combiniamo attività mentale con movimento fisico: un’ora di passeggiata veloce al giorno è infatti perfetta... se non si balla. Tutte queste attività stimolano la “neuroplasticità”, ossia la capacità del cervello di creare nuove connessioni tra le cellule nervose, di riparare i danni provocati dal tempo o da sostanze tossiche, di ridurre l’infiammazione che favorisce Alzheimer e Parkinson, di diventare più efficiente nelle sue associazioni. Tutte funzioni essenziali per mantenere giovane il cervello, che si nutre, letteralmente, di stimoli psichici e fisici.

Le ragioni del corpo: come fa il ballo a mantenere il cervello più giovane?

Il ballo attiva molte aree cerebrali. Accende i centri che presiedono alla coordinazione motoria, in particolare l’area nigro-striatale, e li collega con il lobo temporale, cui afferiscono gli stimoli musicali. Aumenta la dopamina, il neurotrasmettitore che mette in moto il movimento a livello mentale, che accresce l’estroversione, la voglia di fare, di amare e desiderare, e che ci aiuta a pensare meglio. Aumenta la serotonina, e con lei il buonumore. In parallelo, attiva i sensi: il ballare in coppia stimola il contatto fisico, l’abbraccio, la percezione del profumo dell’altro/a, degli sguardi, dei sorrisi, della voce, mentre la musica accende potentemente non solo le aree uditive, ma anche il lobo limbico, che presiede alle emozioni, e i centri della memoria. Il ritmo della musica migliora la coordinazione motoria: ecco perché le persone con il Parkinson riescono a compiere certi movimenti, per loro diventati impossibili, solo se ballano.

Inoltre, una musica associata a un momento felice riaccende in noi sia quel ricordo, sia un’ondata di endorfine, le molecole della gioia, che accendono le emozioni più belle. Ecco perché il ballo ha un potente effetto antidepressivo ed euforizzante, perché aumenta il senso di benessere fisico ed emotivo, e perché migliora anche il sonno.

---

---

Il ballo è amico della forma fisica, dell'agilità e della sensualità

Il ballo potenzia la salute, fisica, mentale e amorosa perché:

- è un'attività aerobica, che allena con dolcezza il cuore e il sistema cardiovascolare;
  - ci rilassa e abbassa (un po') la pressione arteriosa, se è elevata per lo stress;
  - contrasta la perdita di tono, forza e massa muscolare ("sarcopenia") tipica dell'invecchiamento, e migliora molto la postura;
  - mantiene l'agilità e la mobilità articolare, contrastando la rigidità dell'artrosi;
  - contribuisce al mantenimento della densità ossea, contrastando la vulnerabilità all'osteopenia e all'osteoporosi, che aumenta con l'età;
  - allena la prontezza di riflessi, ossia la velocità e la competenza con cui il cervello risponde a stimoli esterni, riducendo i rischi di potenziali cadute;
  - migliora il metabolismo e ottimizza la forma fisica, combinando body-image e body-feeling: il massimo della sensualità;
  - rilancia il desiderio e migliora la risposta fisica: se son rose, fioriranno!
- 
- 

Le ragioni del cuore: ballo ed emozioni

La ginnastica è già un buon aiuto anti-age. Che cos'ha il ballo, in più, dal punto di vista emotivo? Moltissimo. Aiuta a proiettarsi nel futuro con un altro appuntamento, anche per ballare. Stimola a prendersi cura di sé, nel corpo, nei capelli, nell'abbigliamento, contrastando la tendenza alla trascuratezza e alla sciattezza, più forti in chi invecchia solo. Aiuta a sognare ad occhi aperti, anticipando nella mente il piacere e il divertimento che si proverà. L'apprendere qualcosa di nuovo, e il migliorarsi costantemente, allena il cervello tenendolo più vivace e reattivo. Diversamente dalla ripetitività di molte attività in palestra, il ballo ha una sua creatività, che è massima nel tango argentino. Non ultimo, il ritrovarsi con un gruppo di amici per ballare è un antidoto attivo e potente contro la solitudine che ognuno di noi pian piano prova, invecchiando, specialmente se vive solo.

Il ballo è magico, perché ci fa rivivere la liturgia del corteggiamento romantico e il gioco lieve del desiderio. Perché ci riconsente un abbraccio. Perché ci fa gustare una seduzione antica, con regole precise, tipiche di quella particolare danza. Perché ripropone ed esalta i due archetipi, i due antichi modelli di riferimento, del maschile e del femminile, di cui l'inconscio di uomini e donne sente oggi profonda nostalgia. Con lui che guida e lei che segue, recettiva ma non passiva, vibrante, leggera e insieme intensa e appassionata, come nello straordinario tango argentino, dove si intrecciano la passione, l'amore, e il senso dell'effimera bellezza e della fugacità della vita.

Il ballo evoca giovinezza, bellezza, potenza, grazia, lievità del vivere: anche per questo ci fa sentire più giovani, mentre incoraggia la nostra capacità interpretativa ed espressiva. Nello stesso tempo, stimola a impegnarsi e a imparare, perché per essere eseguito bene richiede disciplina, applicazione, tenacia, rispetto delle regole e del tempo, e una buona tecnica. Non ultimo, costa poco.

Gentile Lorenza, è bello, ad ogni età, riaprire il cassetto dei sogni, e realizzarne uno, prima che diventi un rimpianto. Glielo auguro di cuore! Ed è bellissimo, in autunno, cominciare una stagione nuova della vita: ballando!

La cortesia segreta tra nervi e muscoli

Il ballo stimola il muscolo a costruire proteine contrattili e il nervo a riparare i danni. In che modo?

La placca neuromuscolare è l'area differenziata del muscolo cui arrivano le fibre nervose motorie.

Queste liberano sia acetilcolina, che dice al muscolo «Lavora», sia fattori nutritivi, "trofici" per il muscolo. Ossia sostanze che stimolano la produzione di actina, miosina e tropomiosina, le proteine contrattili di cui è costituito il muscolo stesso, tenendolo più tonico e in forma.

Per reciproca cortesia, il muscolo produce a sua volta sostanze nutritive, trofiche per la fibra nervosa, che la aiutano a riparare i danni, ridurre l'infiammazione e creare nuove connessioni.

E' questa la ragione biologica per cui il movimento fisico mantiene una migliore massa muscolare, ma anche più sani e attivi il cervello e le fibre nervose periferiche.

---

---