Il ballo, emozione senza tempo che cura la mente e il corpo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 56 anni e mio marito 59. Questa estate andiamo al mare, in un villaggio turistico. Sul dépliant ho visto che fra le varie attività c'è anche una scuola di ballo. A me piacerebbe provare, anche perché è una cosa che si può poi continuare a fare d'inverno, in città. Mio marito invece mi prende in giro, dice che alla nostra età non è più il caso di fare certe cose... Lei cosa ne dice? Ho ragione a voler provare o rischio solo di rendermi ridicola?”.

Loretta B. (Milano)

Assolutamente no, gentile signora: il ballo di coppia non è mai ridicolo, a nessuna età! Anzi, è un modo straordinario di scaricare lo stress, allenare il cervello e mantenere in forma tutto l'organismo, anche a 70 anni e più. Certo, quando non si è più ragazzini il ballo può esprimere anche un giovanilismo fuori luogo: scatenarsi nella salsa può (forse) essere inappropriato, soprattutto se contrasta con lo stile consueto della persona. Ma forme eleganti, complesse ed espressive, come il tango, oppure romantiche come il valzer o il liscio, sono invece perfette a tutte le età.

Il ballo di coppia, come dicevo, fa bene al cervello, perché lo attiva in modo pressoché globale: quando danziamo, infatti, entrano in funzione i centri del coordinamento motorio, il lobo temporale (cui afferiscono gli stimoli musicali) e tutte le aree sensoriali, attraverso il contatto fisico, la percezione del profumo del partner, la visione dell'ambiente e delle altre coppie, e naturalmente l'ascolto della musica. Tutto ciò attiva a sua volta i centri della memoria e il lobo limbico, che presiede alle emozioni.

Da questo turbinio di sensazioni positive, il cervello – che come ogni altro organo si mantiene in forma solo se viene usato – trae una vera e propria linfa vitale che ne stimola la “neuroplasticità”, ossia la capacità di creare nuove connessioni fra i neuroni (dalle quali dipendono la lucidità mentale e l'intelligenza, nelle sue varie forme) e di riparare i danni provocati dal tempo e dalle sostanze tossiche, come l'alcol, il fumo o l'inquinamento cittadino. Pensi che questo effetto è così marcato che il ballo è indicato persino nella cura complementare della demenza di Alzheimer, del morbo di Parkinson e della schizofrenia!

Non solo. Lo stimolo nervoso che determina la contrazione muscolare – e quindi il movimento – si accompagna alla produzione di fattori trofici che stimolano la produzione di actina, miosina e tropomiosina, le proteine contrattili di cui è costituito il muscolo stesso. E il muscolo, a sua volta, produce sostanze trofiche per la fibra nervosa, che la aiutano nei suoi processi riparativi.

Il ballo inoltre mantiene agili e mobili le articolazioni, contrastando l'insorgenza dell'artrosi, e riduce la vulnerabilità all'osteoporosi: ha quindi uno straordinario effetto preventivo nei confronti di patologie che, con l'avanzare dell'età, possono risultare molto dolorose e persino invalidanti.

Quando poi la musica è particolarmente melodica, il ballo determina anche un aumento delle endorfine, le molecole della gioia. Questo facilita un maggior benessere fisico ed emotivo, con una marcata riduzione dell'aggressività e documentati benefici a favore, per esempio, del sistema cardiocircolatorio e della qualità del sonno.

Il ballo, infine, evoca giovinezza, bellezza, grazia, e incoraggia la nostra capacità interpretativa ed espressiva. Nello stesso tempo richiede disciplina, applicazione, tenacia, rispetto delle regole e del tempo, qualità che con gli anni si possono appannare. Non ultimo, costa poco e – come giustamente dice lei – si può fare anche in città, anche con la brutta stagione.

Non abbia remore, dunque, a sperimentarsi in questa splendida forma di “terapia della vita”, e vedrà che anche suo marito – dopo i primi timidi tentativi e tante risate – finirà per appassionarsi e sarà ben felice di farle da cavaliere. Buone vacanze!

La danza è amica degli anziani

Il ballo stimola non solo il cervello, ma anche la competenza motoria, ossia la capacità di muoversi usando al meglio tutti i sistemi vitali che concorrono al movimento. Il ballo è infatti un’attività aerobica che:

- allena senza strappi il cuore e il sistema cardiovascolare;
 - abbassa la pressione arteriosa, se è elevata a causa dello stress;
 - migliora il tono muscolare;
 - mantiene l’agilità e la mobilità articolare;
 - contribuisce al mantenimento della densità ossea, contrastando l’osteoporosi;
 - allena la prontezza di riflessi;
 - stimola i muscoli a costruire proteine contrattili e i nervi ad autoripararsi.
-
-

La musica, terapia della vita

La musica può essere terapeutica? Sì. Non esiste forse espressione artistica più multiforme, più profondamente radicata nella storia della cultura come nelle tradizioni dei popoli, e più capace di toccarci nel profondo del cuore, scatenando emozioni intense. E come sappiamo da acquisizioni scientifiche ormai consolidate, le emozioni possono influenzare significativamente non solo il nostro stato di benessere soggettivo, ma anche la nostra capacità di risposta biologica alla malattia e alla sofferenza, attraverso i complessi rapporti biochimici che intercorrono fra i sistemi nervoso, endocrino e immunitario.

Per approfondire l’ascolto della musica come fattore di cura:

Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna / Strategie per stare meglio

Pista batte palestra sette a zero

La ginnastica è un ottimo aiuto anti-age, ma il ballo ha qualcosa in più dal punto di vista emotivo:

- 1) fa pre gustare il piacere e il divertimento che si proverà;
 - 2) offre l’opportunità di imparare sempre qualcosa di nuovo;
 - 3) pur all’interno di “passi” predefiniti, consente sempre un certo margine di creatività;
 - 4) stimola l’allegria, quando un passo non viene come dovrebbe e la coppia si abbandona a una risata divertita;
 - 5) se fatto in compagnia di altre coppie, è un potente antidoto contro l’isolamento;
-
-

- 6) fa rivivere la liturgia del corteggiamento romantico e/o giocoso;
 - 7) ripropone due modelli antichi di riferimento, il maschile e il femminile, di cui gli uomini e le donne di oggi sentono spesso profonda nostalgia.
-
-