

Il ballo ringiovanisce la mente

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“L’ho sentita dire in TV che ballare rallenta l’invecchiamento del cervello. Poi però non le hanno dato il tempo di spiegare bene il perché. Glielo chiedo perché a me sarebbe sempre piaciuto tanto ballare, però mio marito non era portato e quindi è rimasto un sogno. Ora ho sessant’anni, sono vedova da cinque e vivo sola. Cerco di leggere molto, perché ci tengo tanto a tenere viva la mente. Ma quelle sue parole mi sono rimaste nel cuore. Lei pensa che non sia troppo tardi? Non mi renderò ridicola a cominciare ora? Potrebbe davvero farmi bene? I miei figli vivono lontani, io non vorrei essere di peso a nessuno. Per questo mi piacerebbe fare qualcosa di più per mantenere una mia autonomia, mentale e fisica...”.

Adriana L. (Firenze)

No, non è troppo tardi, gentile signora. Anzi, il ballo è una perfetta integrazione fisica dell’allenamento psichico che lei saggiamente già fa fare al suo cervello leggendo molto. Entrambe queste attività stimolano la neuroplasticità, ossia la capacità del cervello di creare nuove connessioni tra le cellule nervose, di riparare i danni creati dal tempo o da sostanze tossiche, di diventare più efficiente nelle sue associazioni. Tutte funzioni essenziali per mantenere giovane il cervello, che si nutre, letteralmente, di stimoli psichici e fisici. Molte ricerche hanno infatti dimostrato che il leggere è l’attività mentale più efficace e il ballo l’attività fisica più completa per stimolare il cervello a contrastare il decadimento progressivo legato all’età.

Come fa il ballo ad aiutare il cervello a mantenersi giovane davvero?

Il ballo attiva contemporaneamente più aree cerebrali. Accende tutti i centri che presiedono alla coordinazione motoria, con collegamenti e sinergie forti con il lobo temporale, cui afferiscono gli stimoli musicali. In parallelo attiva tutte le aree sensoriali: il ballare in coppia stimola il contatto fisico, la percezione del profumo dell’altro, la vista anche delle altre coppie che danzano, mentre la musica accende potentemente non solo le aree uditive, ma anche il lobo limbico, che presiede alle emozioni, e i centri della memoria.

Una musica che si è associata a un momento felice riaccende in noi non solo quel ricordo, ma anche le emozioni positive che lo accompagnano. E se questo succede ballando, l’ondata di molecole della gioia, di endorfine, che si libera, rende quel momento di nuovo indimenticabile. Ecco allora il potente effetto antidepressivo ed euforizzante del ballo ad ogni età. La sua capacità di regalarci un sorriso, di ri-motivare a vivere, anche avanti negli anni, la sua capacità di aumentare il senso di benessere fisico ed emotivo, che si associa anche a una migliore qualità del sonno.

Non basterebbe allora la palestra?

La ginnastica è già un buon aiuto anti-tetà, certo, ma il ballo ha qualcosa in più, dal punto di vista emotivo. E' bello, ad ogni età, proiettarsi nel futuro con un altro appuntamento, anche per ballare. Aiuta a vivere l'anticipare nella mente il piacere e il divertimento che si proverà. L'apprendere qualcosa di nuovo, e il migliorarsi costantemente, aiuta moltissimo il cervello a tenersi in allenamento e quindi 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.

E' questa la magia esclusiva del ballo: perché il ballo in coppia, e di coppia, ci fa rivivere la liturgia del corteggiamento romantico e/o giocoso. Perché ci ri-consente un abbraccio lieve. Perché ci fa gustare una seduzione antica, che si muove all'interno di regole precise, tipiche di quella particolare danza. E perché ripropone ed esalta i due archetipi, i due modelli antichi di riferimento, del maschile e del femminile, di cui l'inconscio di uomini e donne sente oggi profonda nostalgia. La parte "antica" della mascolinità e della femminilità, così repressa nei codici sociali contemporanei del mondo occidentale, ritrova una nuova giovinezza. Con lui che guida e lei che segue, recettiva ma non passiva, vibrante, leggera e insieme intensa e drammatica, come nello straordinario tango argentino, dove si intrecciano la passione, l'amore, e il senso dell'effimera bellezza della vita.

C'è anche un effetto psicologico che aiuta a sentirsi più giovani?

Sì, perché il ballo evoca giovinezza, bellezza, potenza, grazia, lievitazione del vivere, mentre incoraggia la nostra capacità interpretativa ed espressiva. Nello stesso tempo, perché per essere eseguito bene richiede disciplina, applicazione, tenacia, rispetto delle regole e del tempo, e una buona tecnica. Non ultimo, perché costa poco. E perché, ad ogni età, ci aiuta a mantenere l'armonia tra corpo e psiche. Ecco perché, gentile signora, la incoraggio vivamente a iniziare una scuola di ballo, magari cominciando con il liscio, come regalo di Natale per il nuovo anno. Perché è bellissimo, ad ogni età, riaprire il cassetto dei sogni, e realizzarli, prima che diventino rimpianti.

Approfondimento – Il ballo è amico dell'efficienza e dell'autonomia fisica

Il ballo non aiuta solo il cervello, ma migliora la capacità di invecchiare in salute e autonomia perché stimola la "competenza motoria", ossia la capacità di muoversi usando al meglio tutti i sistemi vitali che concorrono al movimento. Di fatto:

- 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 stress;
- mantiene la agilità e mobilità articolare;
- migliora il tono muscolare;
- contribuisce al mantenimento della densità ossea, contrastando la vulnerabilità all'osteoporosi che aumenta con l'età;
- allena la prontezza di riflessi, ossia la velocità e competenza con cui il cervello risponde a stimoli esterni;

- stimola il muscolo a costruire proteine contrattili e il nervo a riparare i danni. In che modo? A livello della placca muscolare, l'area differenziata del muscolo cui arrivano le fibre nervose motorie, la liberazione di acetilcolina, che dice al muscolo "Caro, adesso lavora", si accompagna infatti alla parallela liberazione di fattori "trofici" per il muscolo. Ossia di sostanze che stimolano la produzione di actina, miosina e tropomiosina, che sono le proteine contrattili di cui è costituito il muscolo stesso. Per cavalleria, il muscolo produce a sua volta sostanze trofiche per la fibra nervosa, che la aiutano nei suoi processi riparativi. E' questa la ragione biologica per cui il movimento fisico mantiene una migliore massa muscolare ma anche più sano e attivo il cervello e le sue fibre nervose periferiche.