Così la musica ringiovanisce il cervello (e lo rende più felice)

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Vi piace la musica? Tra i vostri sogni nel cassetto c'era suonare o cantare? Oppure piace a vostro figlio o alla nipotina? Ecco un bel progetto per il nuovo anno: imparare a suonare uno strumento. A ogni età, è un formidabile esercizio per il cervello, oltre che un'insospettata e sottovalutata fonte di gioia. Ancor più quando si è obbligati a stare in casa dal maltempo, dalla paura del Covid o dal lockdown, e la noia è in agguato. Insieme a depressione, irritabilità, inquietudine emotiva, e, purtroppo, anche al deterioramento cognitivo, accelerato in modo brutale negli ultimi due anni, non solo nei grandi anziani.

Perché imparare a suonare è amico della giovinezza e della plasticità del cervello? Fare musica stimola la generazione di nuove cellule nervose ("neurogenesi"), che costituiscono la "materia grigia". Aumenta la creazione di nuove sinapsi ("sinaptogenesi"), ossia dei contatti tra diverse cellule nervose e diverse regioni del cervello: più sono numerose, più il cervello è biologicamente più giovane, più adattabile, più dinamico e rapido nel rispondere agli stimoli esterni. Più sinapsi abbiamo, più siamo intelligenti, capace di comprendere la complessità del mondo, di esprimere i pensieri in modo compiuto, articolato e accurato. E capaci di adattarci anche a circostanze avverse, trovando persino nelle difficoltà persistenti lo stimolo per nuovi progetti (suonare, per esempio, o imparare una nuova lingua) per cambiare in meglio e trovare inattesi motivi di gioia.

Il fare musica apre un nuovo sguardo sulla vita e sul mondo. Ottimizza il flusso sanguigno cerebrale, l'ossigenazione e l'apporto di sostanze nutritive, e l'eliminazione delle sostanze tossiche. Aumenta la produzione di fattori che stimolano il ringiovanimento e la riparazione neuronale, come il fattore di crescita dei nervi (Nerve Growth Factor, NGF) e altre neurotrofine. Imparare qualcosa di nuovo, per esempio una lingua o uno sport, è già un ottimo anti-age. La musica può offrire qualche plus in più, perché è un eccellente potenziatore sia dell'attivazione cerebrale sia della ricompensa emozionale, essenziale per continuare a praticare qualsiasi attività nella vita. Rispetto agli sport, non presenta rischi e può essere praticata anche a novant'anni, in casa, al sicuro. Anche quando la motilità si riduce e la salute non è più perfetta. Imparare a suonare uno strumento sta diventando il paradigma dell'anti-age di qualità, se coniugato a stili di vita sani. Strumenti di ricerca sofisticati mostrano che fare musica attiva in modo profondo, articolato e diffuso la neuroplasticità del cervello: nelle aree motorie e sensoriali, acustiche ma anche visive, nel leggere lo spartito e guardare lo strumento; tattili e propriocettive nel suonare; nelle aree della concentrazione, dell'attenzione, della memoria; del piacere e della ricompensa. E nelle aree associative. Una magnifica ginnastica per tutto il cervello (brain fitness). Tra gli strumenti, il piano è un anti-age speciale: stimola e ringiovanisce il cervello in modo sorprendente, come dimostrano i molti articoli scientifici sul tema.

Brava, diranno lettrici e lettori. Come si fa a sopportare un principiante che ti tormenta per ore, soprattutto se si sta chiusi in case piccole? Ecco lo strumento perfetto per dare gioia a chi lo pratica, nel rispetto dei familiari e dei vicini: la tastiera elettronica, suonata usando la cuffia. Chi suona ha il vantaggio di provare e riprovare felice, senza l'imbarazzo di tormentare il prossimo, o di bloccarsi per il pudore di essere deriso per i troppi errori. Si può suonare a qualsiasi ora, in

santa pace, propria e altrui. I costi sono molto più accessibili di un pianoforte. Si può iniziare da tastiere semplici a basso costo. Se ci si appassiona, il mercato dell'usato è floridissimo. La possibilità di altri suoni incorporati nella tastiera, come l'organo, può entusiasmare. Imparare a suonare è utile per bambini e ragazzi in difficoltà, ancor più quando in DAD. Può essere uno stacco perfetto in un pomeriggio di studio. O dopo il lavoro da remoto. Può diventare un piacevole antidepressivo. Aiuta la riabilitazione dopo traumi e incidenti. Può essere praticato anche in convalescenza. Certamente dopo la pensione, quando il tempo abbonda e le ore si ripiegano su se stesse, mentre il cervello lentamente si spegne. Imparare a suonare può aprire una strada di inattesa bellezza. E nuova giovinezza, della mente e del cuore. Perché non provare?
Diranno lettrici e lettori: perché questo consiglio appassionato? Il segreto sta nel più stimolante regalo di Natale che abbia ricevuto: una tastiera elettronica con cuffia. E melodie semplici per cominciare. Che gusto!