Ballo di coppia: un'arte terapeutica a tutte le età

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

Ballare aiuta a invecchiare meglio? E' un efficace anti-age? Perché? Il ballo, soprattutto di coppia, è una sintesi formidabile di allenamento fisico e mentale, con un premio emotivo e affettivo che lo rende l'attività fisica più completa per stimolare il corpo e la mente.
Rallenta l'invecchiamento fisico e mentale, e il decadimento cognitivo, emotivo e motorio che lo accompagna, perché stimola la neuroplasticità, ossia la capacità del cervello di creare nuove connessioni, di stimolare la crescita di cellule staminali, altrimenti quiescenti, di fare manutenzione efficace, riparando i danni e creando vie nervose ad alta velocità di conduzione fra le diverse aree cerebrali. Accende 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 delle altre coppie che danzano, mentre la musica accende potentemente non solo le aree uditive, ma 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, attivando le aree di ricompensa che rinforzano la motivazione a ballare ancora quella sera e tante altre in futuro. Se questo piacere emotivo profondo si accende mentre balliamo, l'ondata di molecole della gioia, le endorfine, e di ossitocina, l'ormone dell'amore, rende quel momento di nuovo indimenticabile.
Ecco allora il potente effetto antidepressivo ed euforizzante del ballo a ogni età. La sua capacità di regalarci un sorriso, di rimotivare a vivere, di aumentare il senso di benessere fisico ed emotivo si associa anche a una migliore qualità del sonno. Di fatto il ballo è un anti-age naturale e potente, con molti plus in più rispetto alla pur utile palestra o all'acquagym, la ginnastica in acqua. E' il più efficace anti-solitudine che esista. Ricrea la liturgia del corteggiamento amoroso, consente un abbraccio lieve, attraverso una coreografia attivata dalla musica che accende il cervello con emozioni variegate e potenti. Grazie alla sinergia di musica, profumi e sorrisi riapre in punta di piedi i sotterranei dell'anima e fa riemergere ricordi che pensavano perduti per sempre. Evoca giovinezza e bellezza, soprattutto se si balla sull'onda delle canzoni che sono state la colonna sonora degli anni migliori. Incoraggia la nostra capacità espressiva e interpretativa. Allo stesso tempo esige applicazione, tenacia, disciplina, allenamento in sé e per contrastare i segni impietosi dell'età, dalla minore elasticità e flessuosità alla crescente rigidità.
Da medico, consiglio il ballo a chi lo ami o lo abbia praticato in gioventù, ma anche e soprattutto a chi, per motivi diversi, lo aveva tenuto chiuso nel cassetto dei sogni. Lo incoraggio perché è insieme prevenzione e cura, senza farmaci e con costi minimi rispetto ai notevoli e spesso sottovalutati benefici: 1) la capacità di stimolare equilibrio e propriocezione, ossia la capacità di sentire il corpo nel movimento e nello spazio, migliorando la prontezza di riflessi, la velocità esecutiva, l'autonomia motoria e la capacità di abitare lo spazio in modo più attivo e reattivo, contrastando il rischio di cadute, tipico dell'invecchiamento fragile, che aumenta in chi vive solo; 2) l'attivazione dell'ossitocina, ormone dell'amore e della felicità, anti-solitudine e anti-

depressivo per eccellenza, in grado di migliorare non solo il senso di benessere, ma anche la competenza del sistema immunitario, perché quando si è felici ci si ammala molto meno; 3) la protezione per il cuore e il sistema cardiovascolare, perché è un ottimo fitness, aerobico, gentile e sorridente; 4) l'effetto "anti-ruggine" sul sistema motorio, muscolare, articolare e osseo; 5) l'effetto benefico degli appuntamenti per andare a ballare, di vestirsi con più cura contrastando la tendenza al grigiore e al lasciarsi andare che è il segno obiettivo di tanta desolazione interiore, quando ci sembra che il bello della vita appartenga ormai solo al passato; 6) il poderoso effetto anti-decadimento cognitivo e anti-parkinsoniano, con il documentato aumento di alcune aree cerebrali, se praticato con costanza già dai 50 anni, o anche prima; 7) il miglioramento della capacità respiratoria e l'attenuazione dell'asma.
Le evidenze scientifiche sono solide: due ricercatrici, Linda Cox e Jodi Youmans-Jones, hanno pubblicato una revisione di ben 2591 studi dal titolo emblematico, "Dancing is a healing art" (Current treatment options in allergy, 2023): ballare è un'arte terapeutica, non solo negli anziani, ma perfino nei bambini e nei malati. Di certo aiuta chi ami il ballo a sentirsi e ad essere più giovane, più sano e più felice, a ogni età.