

## Ballo: una passione anti-age

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Altri pregi del ballo? E' un'attività che non va in pensione. Anzi, può (ri)partire più pimpante e divertente che mai, quando la stagione del lavoro è finita o ridotta e ci si può dedicare anima e corpo alle passioni più amate. L'aspetto più straordinario, e inatteso, del ballo in coppia riguarda infatti la sua capacità "anti-age", anti-invecchiamento, fisico e mentale. Cresce il numero di studi scientifici che dimostrano i molteplici effetti del ballo per ottimizzare il nostro modo di invecchiare. L'ultimo studio, in ordine di tempo, è stato presentato due settimane fa a Washington, al Congresso di Neuroscienze, da ricercatori della prestigiosa McGill University di Montreal. Cosa hanno dimostrato? Che il tango si associa a migliori funzioni cognitive, anche nell'anziano.

E' plausibile un'affermazione così precisa, del ballo in coppia come anti-age? Sì, perché il ballo a medio/bassa componente di percussioni ha un effetto positivo innanzitutto sul cervello, in quanto attiva contemporaneamente più aree cerebrali. Accende tutti i centri che presiedono alla coordinazione motoria, con sinergie particolarmente intense e attivanti 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 il lobo limbico, che presiede alle emozioni, e i centri della memoria.

Una musica che si è associata ad un momento felice riaccende in noi non solo quel ricordo, ma anche le emozioni 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.

Tutto questo promuove la "neuroplasticità", ossia la capacità delle cellule nervose di creare nuovi collegamenti tra loro, di riparare i danni, di sviluppare nuove sinergie. E' più giovane il cervello che continua a ricevere stimoli complessi, fisici, cognitivi, emotivi ed affettivi, come nel ballo, e a rielaborarli. E' vecchio il cervello, anche di un ragazzo, che si è arreso all'abitudine del minimalismo culturale contemporaneo e all'inerzia del vivere. Fa bene, 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. Non ultimo, l'apprendere qualcosa di nuovo aiuta moltissimo il cervello a tenersi in allenamento e quindi a rimanere 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, specie se si sente appena tollerato dai familiari nelle loro sempre più fugaci visite.

Dal punto di vista strettamente fisico, poi, il ballo aiuta a mantenere la competenza motoria, essenziale per invecchiare in dignità e autonomia. Perché mantiene la agilità e mobilità articolare. Perché migliora il tono muscolare, e contribuisce al mantenimento della densità ossea, contrastando la vulnerabilità all'osteoporosi che aumenta con l'età. Perché aiuta ad allenare la

prontezza di riflessi, ossia la velocità e la competenza con cui il cervello risponde a stimoli esterni inattesi. E perché, ogniqualvolta lo stimolo nervoso fa contrarre un muscolo, succede nel nostro corpo qualcosa di essenziale. A livello della placca muscolare, l'area differenziata del muscolo cui arrivano le fibre nervose motorie, la liberazione di acetilcolina, che dice al muscolo: "Dai, 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 per cui il movimento fisico mantiene una migliore massa muscolare ma anche più sano e attivo il cervello. In questa danza immobile, come direbbe Manuel Scorza, tra fibra nervosa e placca muscolare, sta la chiave anti-age di ogni movimento fisico, capace così di creare una straordinaria sinergia riparativa neuromuscolare.

Infine, anche come medico, suggerisco sempre il ballo in coppia come "terapia della vita", alle persone e alle coppie in difficoltà. Perché? Per tutte le ragioni sopra accennate, ma anche perché è un invito a riconsentirsi un modo sano, antico e gioioso di essere (almeno un po') più felici, staccando per qualche ora dai ritmi concitati contemporanei che ci uccidono l'anima e il cuore. Perché il ballo evoca giovinezza, bellezza, potenza, grazia, lievità 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.