

## Il dono di Apollo: fare musica allena, dà gioia e cura

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Che rapporto c'è tra fare musica e salute mentale, gioia di vivere e vivacità di pensiero, a ogni età? Suonare uno strumento, cantare in un coro, coltivare la voce, ballare, ma anche ascoltare musica, con cervello e cuore sintonizzati, sono potenti stimoli per attivare circuiti cerebrali complessi, multisensoriali e motori. Si attiva l'area visiva, per leggere le note sul pentagramma e cantarle/suonarle mentalmente; l'area acustica, con molteplici connessioni tra l'area visiva, le aree della memoria, delle emozioni, della motivazione e della ricompensa, e le aree motorie. Si attivano nervi, muscoli, articolazioni, che si suoni uno strumento o si canti.

Più il cervello è stimolato (in modo sano!), più le diverse aree cerebrali si parlano grazie a potenti connessioni fra un neurone e mille altri, più il cervello fa una ginnastica formidabile ("brain fitness"). Questo stimola la neuroplasticità, fattore cardinale di giovinezza cerebrale e mentale. Più efficace quando le persone continuano a fare musica con gioia, incuranti del passare degli anni. Il (ri)conquistarsi tempo ed energie per suonare o cantare è un regalo che la persona si fa, un'opportunità da coltivare con cura, con passione, con dedizione. Col gusto intenso di realizzare un sogno nel cassetto, prima che diventi un rimpianto: assaporando ogni secondo, ogni esperienza e nuovi incontri con altri appassionati di musica, creando una rete di amicizie stimolanti e significative. Questo vale anche per chi comincia a suonare uno strumento, a cantare in un coro, a ballare, seguendo il famoso mantra «Non è mai troppo tardi» del Maestro Manzi, che negli anni Sessanta ha insegnato a leggere e a scrivere a migliaia di italiani, con un programma televisivo educativo pionieristico ed efficace.

Perché la musica, il fare musica soprattutto, è così benefico per la salute del cervello a ogni età? Gli effetti sono anzitutto fisici, neurologici: aumentano le connessioni dendritiche fra una cellula nervosa e cento altre, in aree cerebrali molto distanti tra loro, e si creano circuiti "a bassa resistenza" che consentono di suonare in modo sempre più fluido, vibrante ed efficace; si potenziano e mantengono in forma i nervi, anche periferici, che comandano i muscoli respiratori e le corde vocali, e i muscoli delle mani e delle braccia che consentono di suonare uno strumento; si riduce o resta minima l'infiammazione cerebrale (causa prima di deterioramento cognitivo, emotivo e motorio); aumenta la capacità riparativa delle cellule gliali, le infermiere del cervello, dopo un trauma cerebrale, sia esso dovuto a un incidente, agli effetti negativi di ipertensione e diabete, o a quelli più drammatici di un ictus. Dal punto di vista neuropsicologico, aumentano le endorfine, che sono le molecole della gioia e il più potente antidepressivo naturale; aumentano le emozioni positive e si stemperano le negative.

Da decenni si parla di musicoterapia, in neuroriabilitazione. L'aspetto più nuovo riguarda invece il fare musica per scelta, per amore della musica, valorizzando un potente fattore di prevenzione per stimolare il cervello e mantenerlo in forma e felice, fin da bambini e il più a lungo possibile. Su questo aspetto mi hanno fatto riflettere molte pazienti, preziose per individuare le scelte e i comportamenti amici di una vita longeva, ricca di progetti, di allenamenti quotidiani e di entusiasmo. Fra le mie super-ottantenni, per le quali l'anagrafe è una nota a margine, ho un gruppo di donne sveglie, attive, brillanti, colte e divertenti. Che cos'hanno in comune queste

ragazze nel cuore? Proprio l'amore per la musica. Una suona l'organo nella chiesetta del suo paese, per tre ore al giorno, da quando era ragazza al Conservatorio: ha uno dei cervelli più spiritosi e acuti che io conosca. Un'altra canta e continua a prendere lezioni per migliorare la sua capacità espressiva, già notevole. Molte hanno iniziato a studiare pianoforte, violoncello, arpa o chitarra, dopo la pensione. Altre insegnano musica o cantano nei cori del paese. La musica diventa cura che nutre la salute e la fiducia nel futuro. Forse è questa l'antica ragione per cui Apollo, dio greco del Sole, è protettore delle arti, della poesia, della musica e della scienza che illumina l'intelletto, ma è anche il padre di Asclepio, dio della Medicina. Se fare musica, cantare, ballare, ci piace, cominciamo da bimbi e continuiamo a farlo. Se era un sogno nel cassetto, realizziamolo. Per essere e sentirci più realizzati, più sani, più giovani, più felici. Non è mai troppo tardi!