

Danza di coppia, per restare giovani con entusiasmo e amore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Gentile Professoressa, sono un medico di famiglia in pensione, ho 76 anni, e sono felicemente sposato da cinquantuno. Io e mia moglie siamo sempre andati d'accordo, e abbiamo sempre condiviso moltissimi interessi, inclusi la lettura e il teatro. Sostanzialmente stiamo bene tutti e due, ma a me piacerebbe fare qualcosa che ci mantenga in forma anche negli anni a venire. Qualche passeggiata la facciamo, ma vivendo in una città con poco verde non è che possiamo uscire tutti i giorni a respirare aria buona. Così mi è venuto in mente che potremmo iscriverci a una scuola di ballo, per esempio di valzer: la musica ci è sempre piaciuta, e credo che finiremmo per divertirci molto. Mia moglie, però, dice che alla nostra età è impossibile partire da zero con una cosa del genere, e che si sentirebbe ridicola ad agitarsi come una ragazzina... Lei che cosa ne dice? Chi di noi due ha ragione? Ci sono dati scientifici sui rapporti fra ballo e salute? Ai miei tempi di queste cose non si parlava, ma credo che oggi le cose stiano cambiando... Grazie di cuore".

Amedeo T.

Gentile Collega, rispondo molto volentieri alla sua lettera perché il ballo è in realtà una potentissima attività anti-invecchiamento, e sarei davvero felice se sua moglie decidesse di aderire alla sua proposta, anche perché – stando bene di salute – non è mai troppo tardi per iniziare. E visto che Lei è un medico, le anticipo che troverà, nel corso dell'articolo, anche alcuni riferimenti a recentissimi lavori scientifici sui rapporti fra danza e cervello, di cui parleremo fra poco.

Il piacere di danzare è profondamente scritto nel nostro cervello, e in tutte le culture. Lo fanno spontaneamente anche i bambini piccoli, perché appartiene alla fisiologia di base che le nostre emozioni, evocate dalla musica, si traducano immediatamente in movimento corporeo: si tratta dunque di un'attività del tutto naturale, che ci attrae e diverte in ogni fase della vita. Certo, il ballo in tarda età può esprimere anche un malinteso senso di giovanilismo, ma tutto dipende dal tipo di danza che si sceglie e dal modo con cui lo si approccia: scatenarsi in certi tipi di ballo sudamericano, come la salsa o la lambada, può effettivamente essere inappropriato, soprattutto se contrasta con la mentalità e lo "stile" che la persona ha progressivamente sviluppato nella propria vita. Ma forme intensamente espressive come il tango, per restare all'America Latina, o il valzer viennese, di cui lei stesso parla nella lettera, sono perfette a tutte le età. Nel vostro caso, poi, possono inserirsi nella vita quotidiana non solo come passatempo, ma come esperienza coerente con gli interessi che avete sinora coltivati con tanta passione: innanzitutto perché il ballo artistico è a tutti gli effetti un'espressione culturale che merita di essere conosciuta e praticata, al pari di altre arti; e poi perché la danza è una perfetta integrazione fisica dell'allenamento psichico a cui da sempre sottoponete il vostro cervello leggendo molto e andando a teatro.

Perché il ballo aiuta il cervello a mantenersi in forma?

Perché attiva contemporaneamente più aree cerebrali (Brown, Parsons 2008). Prima di tutto, i centri che presiedono al coordinamento motorio, in forte sinergia con il lobo temporale, cui afferiscono gli stimoli musicali. In parallelo, attiva tutte le aree sensoriali: il ballo di coppia stimola infatti il contatto fisico, la percezione del profumo dell'altro, la visione dell'ambiente e delle altre coppie, mentre la musica – centro focale e vitale dell'evento – accende non solo le aree uditive, ma anche i centri della memoria e il lobo limbico, che presiede alle emozioni.

Come fa il ballo ad attivare la memoria e le emozioni?

Una musica che in passato si è associata a un momento felice riaccende in noi non solo quel ricordo, ma anche le emozioni positive che lo accompagnarono. E se questo succede ballando, l'ondata di endorfine che si liberano nel nostro cervello rende quel momento di nuovo indimenticabile, creando una sorta di "catena" di ricordi positivi che si legano fra loro attraverso il tempo. Quando poi è particolarmente melodica, come nel valzer, la musica da ballo comporta anche un aumento del tono vagale, ossia di quel nervo fondamentale, il nervo vago appunto, che si associa al benessere fisico ed emotivo, alla gioia e al sorriso spontaneo, con una marcata riduzione dell'aggressività e un sostanziale effetto antistress, con documentati benefici a favore, per esempio, del sistema cardiocircolatorio (Bradt, Dileo 2009). Tutto ciò si associa anche a una migliore qualità del sonno, e soprattutto stimola la neuroplasticità del cervello.

Che cosa è la neuroplasticità?

E', potremmo dire, la capacità del cervello di "prendersi cura" delle proprie cellule, mantenendole giovani ed efficienti nonostante il passare degli anni. Grazie ad essa, in particolare, il cervello può:

- riparare i danni creati dal tempo o dalle sostanze tossiche, come il fumo, l'alcol o l'inquinamento ambientale;
- creare nuove sinapsi fra i neuroni;
- mantenere un'elevata efficienza cognitiva che, come lei certamente sa, dipende anche dalla ricchezza delle sinapsi.

Questo effetto del movimento fisico sulla neuroplasticità è così marcato che il ballo è indicato persino nella cura dei sintomi della demenza di Alzheimer (Duignan, Hedley, Milverton 2009), per le persone ammalate di morbo di Parkinson, perché aiuta a sincronizzare i movimenti, riducendo le rigidità e i tremori tristemente caratteristici della malattia (Earhart 2009; Hackney, Earhart 2009; Young-Mason 2009), e persino per il trattamento della schizofrenia (Xia, Grant 2009).

Perché il movimento fisico fa bene al cervello?

Per capirlo bisogna fare un passo indietro. Lo stimolo nervoso che determina la contrazione muscolare (attraverso la liberazione di acetilcolina) si accompagna alla produzione di fattori trofici che stimolano la produzione di actina, miosina e tropomiosina, le proteine contrattili di cui

è costituito il muscolo stesso. Il muscolo, a sua volta, produce sostanze trofiche per la fibra nervosa, che la aiutano nei suoi processi riparativi. E' questa la ragione per cui il movimento fisico mantiene non solo una migliore massa muscolare e una buona agilità articolare, ma rende anche più sano e attivo il cervello, stimolando fra l'altro la prontezza di riflessi. Per completezza, aggiungo che il ballo (così come in generale il movimento fisico) fa bene anche alle ossa, perché contrasta la vulnerabilità all'osteoporosi che, soprattutto nelle donne, aumenta con l'età (Kudlacek et Al. 1997; Liu-Ambrose 2004).

La palestra sarebbe comunque una buona alternativa, se mia moglie non si convince?

Solo in parte: la ginnastica è un buon aiuto, certo, ma il ballo ha qualcosa in più dal punto di vista emotivo: consente infatti di apprendere ogni volta qualcosa di nuovo, di migliorarsi continuamente, e di pregustare il piacere che si proverà, magari anche grazie alle nuove amicizie che si potranno creare. Nello stesso tempo, richiede disciplina, applicazione, tenacia, rispetto delle regole e del tempo, tutte alleati preziosi di una mente pronta ed elastica, che si rapporti in modo creativo con l'ambiente che la circonda. Inoltre, per una coppia affiatata come la vostra, la danza può essere l'occasione di riscoprire il fascino del corteggiamento e il "gioco" antico della coppia, con lui che guida, sicuro e rassicurante, e lei che segue, recettiva ma non passiva, intensa e romantica, proprio come avviene nelle volute leggere, e insieme composte ed elegantissime, del valzer viennese.

In conclusione, il ballo, soprattutto se coltivato con gradualità e continuità, può diventare una vera e propria "terapia della vita" contro l'invecchiamento del corpo, del cervello e del cuore, contrastando anche la tendenza all'isolamento che molte coppie manifestano in età avanzata. Le auguro quindi di convincere sua moglie a seguirla in questa nuova, bellissima avventura e di vivere insieme con lei splendidi e indimenticabili momenti, al ritmo di un romantico valzer.

Approfondimenti specialistici

Bradt J, Dileo C.

Music for stress and anxiety reduction in coronary heart disease patients

Cochrane Database Syst Rev. 2009 Apr 15; (2): CD006577

Brown S, Parsons LM.

The neuroscience of dance

Sci Am. 2008 Jul; 299 (1): 78-83

Duignan D, Hedley L, Milverton R.

Exploring dance as a therapy for symptoms and social interaction in a dementia care unit

Nurs Times. 2009 Aug 4-17; 105 (30): 19-22

Hackney ME, Earhart GM.

Short duration, intensive tango dancing for Parkinson disease: an uncontrolled pilot study

Complement Ther Med. 2009 Aug; 17 (4): 203-7

Earhart GM.

Dance as therapy for individuals with Parkinson disease

Eur J Phys Rehabil Med. 2009 Jun; 45 (2): 231-8

Kudlacek S, Pietschmann F, Bernecker P, Resch H, Willvonseder R.

The impact of a senior dancing program on spinal and peripheral bone mass

Am J Phys Med Rehabil. 1997 Nov-Dec; 76 (6): 477-81

Liu-Ambrose TY, Khan KM, Eng JJ, Heinonen A, McKay HA.

Both resistance and agility training increase cortical bone density in 75- to 85-year-old women with low bone mass: a 6-month randomized controlled trial

J Clin Densitom. 2004 Winter; 7 (4) :390-8

Xia J, Grant TJ.

Dance therapy for people with schizophrenia

Schizophr Bull. 2009 Jul; 35 (4): 675-6

Young-Mason J.

Music and dance bring hope to those with Parkinson disease

Clin Nurse Spec. 2009 Mar-Apr; 23 (2): 113-4