

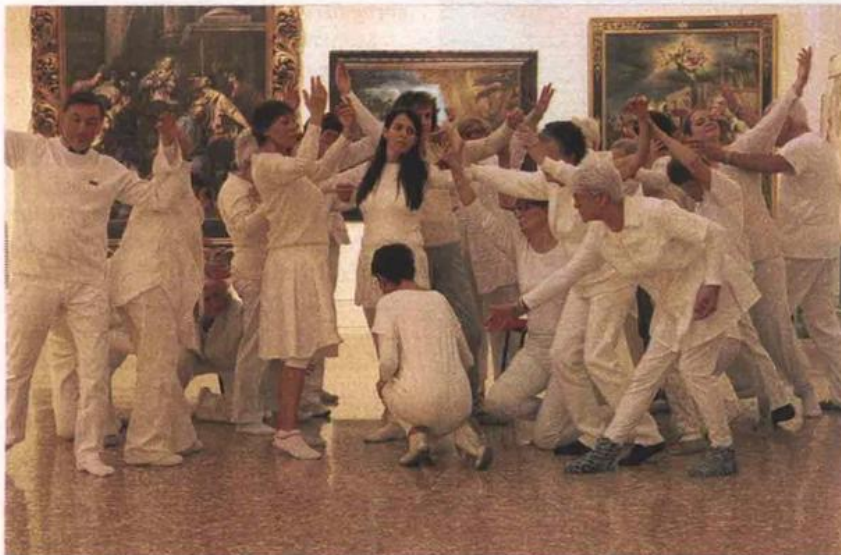
SCIENZE

AMBIENTE  
TECNOLOGIA  
MEDICINA  
PSICOLOGIA

## Più danza, musica, pittura e meno pillole

L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ HA ESAMINATO 900 STUDI SULL'ARTE-TERAPIA E HA CONCLUSO CHE FUNZIONA. CONTRO STRESS, DEPRESSIONE, DOLORI POSTOPERATORI. E ANCHE CONTRO IL PARKINSON

di Giuliano Aluffi



A sinistra, il gruppo Dance Well nei Musei civici di Bassano. Sotto, da sinistra, le ricercatrici Daisy Fancourt e Johanna Czamanski-Cohen

**L'**ARTE-TERAPIA funziona: a suggerirlo è, in un corposo report, l'Organizzazione mondiale della sanità, che ha preso in esame i novecento studi sul tema pubblicati negli ultimi vent'anni. Musica, danza e pittura possono non solo giovare ai depressi e a chi è vittima di ricordi traumatici, ma anche ridurre il dolore postoperatorio e lo stress ospedaliero. Qualche esempio: il report – prima autrice Daisy Fancourt, epidemiologa sociale dell'University College di Londra – cita tra i casi più efficaci l'uso della musica prima e durante le operazioni chirurgiche: l'ascolto ridurrebbe il dolore (in media del 10 per cento, sulla scala visuo-analogica su cui il paziente indica l'intensità del dolore provato) e l'ansia (-21 per cento). La musicoterapia, inoltre, può potenziare il legame affettivo tra i neonati e le mamme, e aumentare la capacità di acquisizione del lin-



guaggio negli infanti. La pittura, invece, può ridurre depressione e fatica nei pazienti in chemioterapia.

«L'arte-terapia agisce soprattutto, stimolando i sensi, sul meccanismo di regolazione delle emozioni. Possiamo accedere alle nostre emozioni o per via introspettiva – attività che può essere stressante per chi ha ricordi traumatici – o attraverso la stimolazione dei sensi: è questa seconda via quella che si apre dipingendo, modellando creta o ascoltando musica» spiega Johanna Czamanski-Cohen, ricercatrice all'Università di Haifa (Israele). «Il mix tra attenzione e rilassamento che si ha in risposta agli stimoli artistici può avere vari effetti, per esempio fa variare il ritmo cardiaco e questo riduce la quantità di proteine infiammatorie come le citochine». Ma può anche diminuire la produzione degli ormoni dello stress.

Tra gli esempi virtuosi citati dal report c'è il programma Dance Well promosso a Bassano del Grappa (Vicenza) dal Comune e dal Centro per la Scena contemporanea: lezioni bisettimanali di danza per migliorare l'equilibrio e i movimenti dei parkinsoniani. Dance Well ha anche celebrato la recente Giornata nazionale del Parkinson con una sessione aperta a tutti e da qualche settimana anche in Giappone, a Tokyo e Kanazawa, si tengono classi di danza-terapia con insegnanti formati a Bassano.