



Più proverbiale di così

La musica è un toccasana per la salute, ha un enorme potere terapeutico che spazia tra le malattie più disparate: aiuta contro i disturbi dell'umore, il disagio psichico, la depressione e una svariata quantità di sindromi cliniche come i deficit di lettura e di apprendimento, l'autismo, la demenza, le malattie neurodegenerative. Lo spiega intervistata dall'ANSA Alice Mado Proverbio, docente all'Università di Milano-Bicocca e autrice del libro "Neuroscienze cognitive della musica. Il cervello musicale tra arte e scienza" (editore Zanichelli), una panoramica a 360 gradi sulla mente musicale nelle varie fasi di sviluppo dell'essere umano, dal grembo materno alla fanciullezza, fino all'età senile.

"La musica - afferma Proverbio - conforta il paziente, ne migliora l'umore e stimola la memoria autobiografica, facendo riaffiorare ricordi personali e rafforzandone l'identità", con effetti positivi sulla demenza. E non è tutto, osserva l'esperta, la pratica musicale come hobby o sotto forma di musicoterapia costituiscono un importante metodo per rinforzare la cosiddetta "riserva cognitiva", ovvero quel bagaglio di funzione cerebrale che in età anziana fa da contrasto allo sviluppo della demenza.

Sono ormai innumerevoli gli studi che attestano il potere terapeutico delle note. In un lavoro condotto su 435 coppie di gemelli, ad esempio, si è visto che suonare uno strumento musicale difende dalla demenza. "I risultati dell'indagine hanno dimostrato che, a prescindere dal sesso, dalla salute o dalla forma fisica degli individui, il fatto di suonare uno strumento musicale comporta una riduzione della probabilità di sviluppare una demenza senile", afferma. Ancora, nei pazienti con Parkinson, accoppiare i passi a stimoli ritmici esterni (come un brano musicale molto ritmato) porta a miglioramenti motori a lungo termine, come una camminata più rapida, passi più lunghi e sicuri. L'efficacia riabilitativa della musica è dovuta a meccanismi cerebrali compensatori messi in atto dalle note, spiega. Inoltre, l'esercizio muscolare legato all'uso di uno strumento costituisce un'ottima e al tempo stesso piacevole terapia riabilitativa anche in pazienti che hanno subito lesioni motorie.

Ad esempio, racconta l'esperta, in uno studio clinico si è visto che pazienti incoraggiati a suonare su un pianoforte melodie con mano o braccio "paretici", riacquistarono più rapidamente le loro abilità motorie fini, migliorandole in termini di precisione e scorrevolezza, rispetto alla terapia riabilitativa tradizionale.

Allo stesso modo, conclude, diverse ricerche hanno dimostrato l'efficacia del canto terapeutico nel recupero di pazienti affetti da afasia (problema del linguaggio spesso conseguente a un ictus) e Parkinson, ma anche nel trattamento della balbuzie e dei disturbi del linguaggio non fluente.