Medicina complementare. Dal valzer all'hip-hop alla salsa. Ballare fa bene. Combatte ipertensione e osteoporosi Ma riesce anche ad attivare i neuroni a specchio e aiuta con l'Alzheimer

Idea: provo a guarire con il sirtaki

LETIZIA GABAGLIO

LA PROSSIMA VOLTA CHE qualcuno vi invita a ballare, pensateci bene prima di dire di no. Potreste guadagnarci in salute. Un giro di valzer, un po' di salsa, oppure un sirtaki greco o una danza country, ma anche una cosiddetta danza di strada, dall'hip hop alla break dance, qualunque sia lo stile scelto il beneficio per il corpo e per la mente è assicurato. Il movimento a suon di musica innesca una pluralità di meccanismi fisiologici che coinvolgono tutto l'organismo. A partire dai neuroni specchio, le cellule del cervello che entrano in azione quando vediamo un nostro simile compiere un'azione e che ci permettono di capire subito cosa stia facendo. Nel cervello di chi guarda, infatti, si attiva un sistema a specchio e si accendono le aree legate ai movimenti che si stanno osservando, come se ci si stesse preparando a compierli. Funziona sempre, anche se non ce ne rendiamo conto. E funziona anche quando vediamo qualcuno che balla, come hanno dimostrato diversi studi: vediamo qualcuno ballare e si attivano le aree del cervello che si attiverebbero se danzassimo. I neuroni specchio sono alla base dell'apprendimento, ma anche della capacità che abbiamo di entrare in relazione con gli altri. Ed è questa doppia valenza che viene sfruttata dalla Danza Movimento Terapia, che usa il ballo come supporto psicologico e psichiatrico, per aiutare le persone a entrare in contatto con se stesse e affrontare emozioni, situazioni o disabilità. Tanto che alla Conferenza europea di Danza Movimento Terapia, organizzata dall'associazione italiana Apid, che si terrà a settembre a Milano, sarà ospite Vittorio Gallese, uno degli scienziati italiani che ha scoperto i neuroni specchio.

Il legame fra danza e neurologia è profondo: nel Parkinson è ormai diventato un must e anche per le demenze comincia a essere usato per lo stimolo positivo che dà alla memoria, sia evocando quelle più antiche, magari associate a un brano musicale, sia facendo lavorare quella più a breve termine quando si devono ricordare dei passi. Ma anche altre discipline stanno scoprendo nel ballo un alleato prezioso. A partire della cardiologia. «La danza è un'attività mista con una componente aerobica che può essere modulata a secondo della condizione di ognuno. Possiamo cioè stabilire l'impegno cardiovascolare sulle possibilità ed esigenze di un paziente scegliendo balli diversi per ritmo, velocità, destrezza», spiega Carlo Tranquilli, direttore del Centro studi medicina preventiva di Roma e Medico Responsabile della Federazione Italiana Danza Sportiva. Sul sistema cardiovascolare la danza ha molti effetti. Per esempio, rallenta la frequenza del cuore, perché aumenta la circolazione e quindi il flusso di sangue che deve essere pompato ai muscoli è superiore facendo sì che i movimenti di contrazione del muscolo siano più lunghi e vigorosi. In più l'aumento della circolazione diminuisce il rischio di aterosclerosi e abbassa la pressione perché le pareti dei vasi si mantengono elastiche.

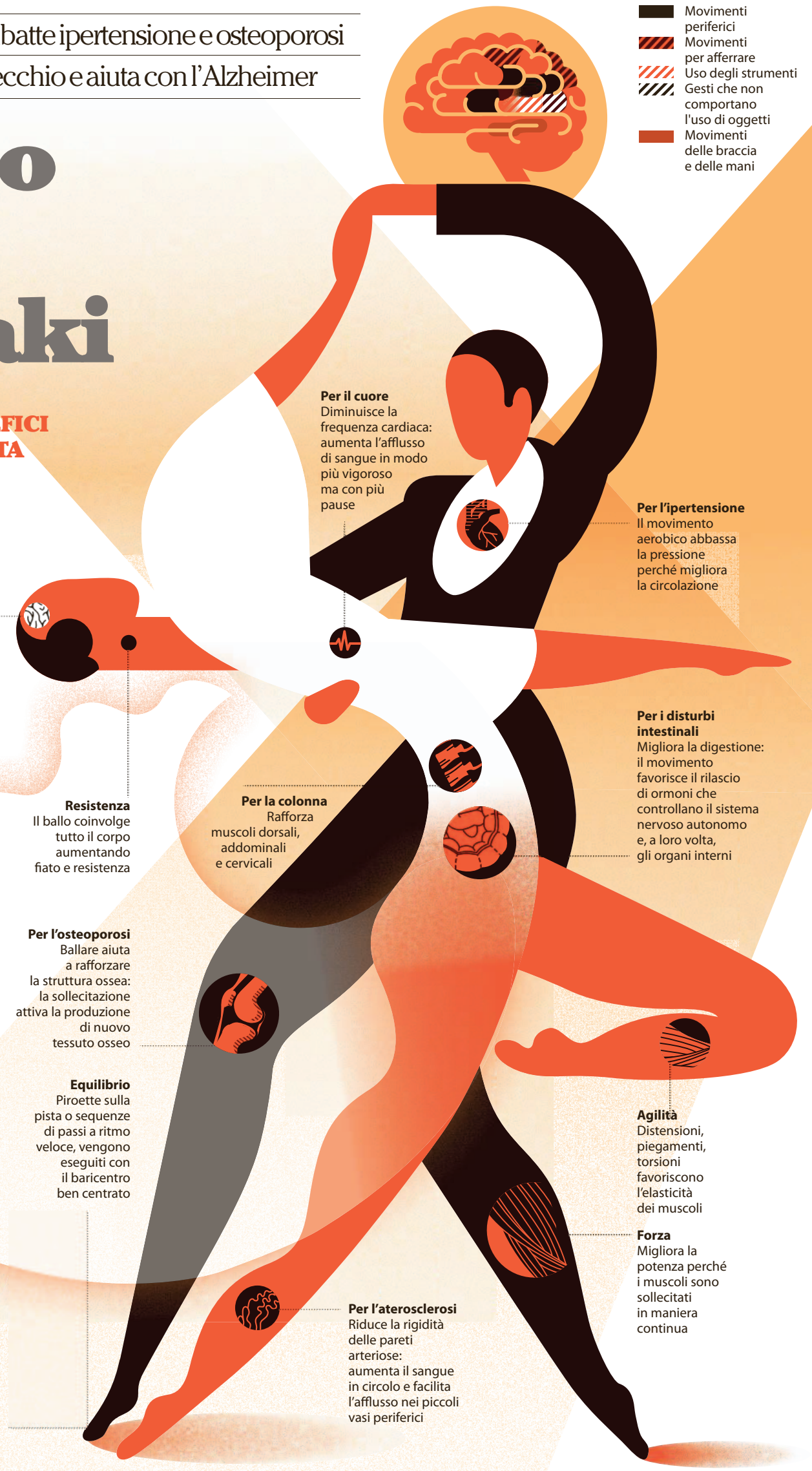
Uno studio appena pubblicato sulla rivista della Società dell'Ipertensione americana dimostra che se i pazienti ipertesi ballano hanno bisogno di meno farmaci per raggiungere livelli normali di pressione. La danza greca, il sirtaki, è stata invece usata in un altro studio, pubblicato sullo *European Journal of Cardiovascular Nurses*, che ha coinvolto pazienti con insufficienza cardiaca cronica, persone che lamentano una difficoltà a camminare e al movimento in generale. Ebbene, in questi pazienti greci, 12 settimane di danza popolare hanno prodotto un rafforzamento della muscolatura delle gambe e quindi un miglioramento della loro capacità di muoversi.

I muscoli tonici allenati dalla danza aiutano anche a risolvere il mal di schiena, e le sollecitazioni al sistema scheletrico stimolano la produzione di tessuto osseo e quindi, nelle persone sane, prevengono l'osteoporosi. Tanto che la Fondazione americana per l'osteoporosi ha messo il ballo nelle sue raccomandazioni. «In generale la danza contrasta la sedentarietà, che è il grande male dei nostri tempi perché alla base di tutte le malattie croniche», dice ancora Tranquilli. Contrasta l'obesità e aiuta a mantenere nella norma la glicemia, ragione per cui viene usata come strumento di prevenzione e terapia nel diabete.

Qualsiasi sia lo stile scelto «è fondamentale per tutti, e soprattutto per chi soffre di patologie cardiovascolari, consultare il proprio medico o uno specialista prima di intraprendere qualunque forma di esercizio fisico», spiega Massimo Volpe, professore ordinario di Cardiologia e direttore della scuola di specializzazione in Malattie dell'Apparato Cardiovascolare dell'università La Sapienza di Roma. Ma una volta avuto il via libera dal medico si può spaziare dall'attività aerobica di base del valzer alla mazurca, se si vuole aggiungere anche della tecnica, o alzare il ritmo con il rock and roll o le danze di strada. «La danza ha un impatto importante sulla regolazione della produzione degli ormoni dello stress. È certamente un'attività da consigliare a tutti, giovani, adulti e anziani, infatti il dispendio energetico può essere anche molto elevato se gli allenamenti vengono condotti sotto la guida di tecnici esperti», conclude Tranquilli.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

I BENEFICI IN PISTA



DA FARE

I video salvacuore

Basta poco, per migliorare lo stile di vita e abbassare la pressione. Diminuendo il rischio di sviluppare una malattia cardiovascolare: infarto, ictus, scompenso cardiaco. Basta, per esempio, ballare 30-45 minuti per 3 volte a settimana. Un esercizio aerobico che, se regolare, consente di abbassare la pressione sistolica di 3,1 mmHg. E riducendo di soli 2 mmHg la pressione sistolica in pazienti di mezza età si riduce del 7% il rischio di mortalità per ischemia e del 10 il rischio di mortalità da ictus. Se non c'è il tempo o la voglia di andare in palestra, ecco dei video tutorial certificati. Come quelli che si trovano sul sito della campagna *makeyourheartfeelgood.eu*

Diabete in discoteca

Controllare la glicemia e perdere peso divertendosi. Per i diabetici il ballo è un toccasana. Una fisioterapia leggera che non solo migliora lo stato di salute nell'immediato ma educa a uno stile di vita sano e aumenta l'adesione alla terapia perché aiuta lo stato emotivo dei pazienti. In una parola, diverte. Perciò l'Associazione Diabetici della provincia di Brescia, in collaborazione con alcuni diabetologi e l'Aidap (Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso), organizza *Diabetes got talent*. Con due pilastri: la cucina e il ballo. Durante le serate di educazione nutrizionale alcuni chef cucineranno piatti gustosi a composizione nutrizionale esplicita. E la scuola di danza è in discoteca, con lezioni individuali e di gruppo.

VkVSIyMjVm9sb0Vhc3lSZWFkZXJfQ2VplyMjbS5jYWxpcGFyaSMjI0xhIFJlcHViYmxpY2EjIyMzMS0wNS0yMDE2IyMjMjAxNi0wNS0zMVQxMDo0OTozMVojIyNWRVI=

PER SAPERNE DI PIÙ
www.federdanza.it
www.siprec.it

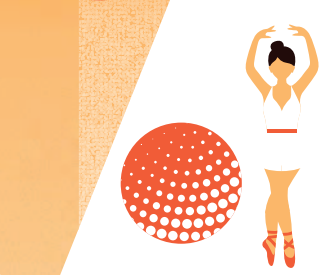
BRUCIA CALORIE CON...

Lo smaltimento varia a seconda del peso e dell'intensità del ballo

Cifre in calorie/ora per un uomo di 70 Kg

Tango, valzer, mambo
350 Kcal

Hip Hop/ Funky
440 Kcal



Danza classica
450 Kcal

Pole dance
500 Kcal

Balli latino-americani
500 Kcal

Tecno-disco
600 Kcal

Swing/ Rock&roll
700 Kcal

Danze orientali
800 Kcal

Electro-dance, breakdance
900 Kcal

FONTE RIELABORAZIONE DATI RSALUTE
INFOGRAFICA PAULA SIMONETTI

LA STORIA

In Irlanda per combattere il Parkinson a passo di danza

PASSIONE E CASUALITÀ. Daniele Volpe è un neurologo ma anche un musicista, e d'estate va a suonare nei pub in giro per l'Irlanda. È lì che una sera, mentre si sta esibendo, vede entrare un signore anziano, che per camminare si appoggia a un bastone. «Stavo suonando, ma la mia attenzione è stata attratta da questa figura, perché da come camminava ho subito riconosciuto che era affetto da Parkinson. Poi, improvvisamente, lascia il bastone vicino a una sedia e comincia a ballare - ricorda il neurologo - il passaggio dai piccoli passi tremolanti, tipici di chi ha questa malattia, ai passi complicati e saltellanti delle danze tradizionali irlandesi è stato davvero repentino. Non sembrava davvero fosse la stessa persona». Da quell'incontro nasce l'idea di provare in maniera scientifica l'efficacia di questo specifico tipo di danza per il trattamento dei pazienti parkinsoniani. «Tornato in Italia, ho svolto uno studio che ha messo a confronto gli effetti di una riabilitazione standard con quelli prodotti dalla danza irlandese, dimostrando che in entrambi i casi non ci sono rischi per i pazienti e che le abilità motorie migliorano. Ma che la danza irlandese riesce a ottenere maggiori risultati nel superare il cosiddetto freezing, cioè l'incapacità di iniziare il movimento, l'equilibrio e la disabilità motoria», spiega Volpe, che è responsabile del reparto di Medicina Riabilitativa della casa di cura Villa Margherita di Arcugnano. Quello che funziona nella musica irlandese è il ritmo profondo, che agisce sul sistema nervoso centrale, come uno stimolo neurosensoriale che scatena il movimento. Da quando un gruppo di studio italiano ne ha dimostrato l'efficacia, le sperimentazioni si sono diffuse nel mondo. E ovviamente anche in Irlanda, dove in tutte le contee viene usato come strumento di riabilitazione. «Nel Parkinson è come se il ritmo interiore, quel metronomo innato che scandisce tutti i nostri movimenti, fosse inceppato. Per farlo ripartire abbiamo bisogno di uno stimolo esterno, come per esempio una musica», aggiunge Nicola Modugno, neurologo all'Ircss Neuromed di Pozzilli. Per questo diversi tipi di ballo, così come il teatro o le arti marziali, vengono usate con i malati per aiutarli a ritrovare la facilità del movimento. «Purtroppo spesso i benefici sono limitati a quando si eseguono queste attività, ma con il tempo i pazienti possono imparare strategie per gestire i momenti di blocco, magari pensando a una musica o a ballare».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Valore Salute più
ABBIAMO A CUORE ANCHE LA TUA SALUTE.
+BANCA +SALUTE +ASSICURAZIONE
VALORE SALUTE PIÙ È LA SOLUZIONE ESCLUSIVA DELLA LINEA VALORE COMUNE CHE, CON MENO DI 2 EURO AL GIORNO, TI PERMETTE DI AVERE UN PIANO SANITARIO UNISALUTE COMPLETO CON SERVIZI CHE VANNO DALL' INDENNITÀ GIORNALIERA ALLE VISITE SPECIALISTICHE, DALLE PRESTAZIONI ODONTOIATRICHE PARTICOLARI ALL' ASSISTENZA MEDICO-SANITARIA 24 ORE SU 24. IL PIANO SANITARIO VALORE SALUTE PIÙ È INOLTRE RATEIZZABILE A TASSO ZERO* (TAN 0,00% - TAEG 0,00%).
Valore Comune Unipol
SCOPRI DI PIÙ SU WWW.UNIPOLBANCA.IT
OPPURE CHIAMA IL NUMERO VERDE 800-112-114
(OPZIONE VALORE SALUTE PIÙ).
Unipol BANCA
UniSalute SPECIALISTI NELL'ASSICURAZIONE SALUTE
Offerta valida fino al 31/12/2016.
*Esempio di finanziamento: importo totale del premio € 682 - TAN 0,00% - TAEG 0,00% - importo totale dovuto dal cliente € 682 in 11 rate mensili da € 62.
Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per l'elenco completo delle condizioni economiche offerte e per le condizioni contrattuali tipiche relative ai prodotti bancari, si raccomanda la visione dei Fogli Informativi disponibili su www.unipolbanca.it e presso le Filiali Unipol Banca aperte al pubblico. Prima dell'adesione al piano sanitario si raccomanda di leggere le condizioni del Fascicolo Informativo da richiedere agli intermediari autorizzati. La concessione dei finanziamenti è subordinata all'approvazione di Finitalia S.p.A. Prima della sottoscrizione dei finanziamenti, consultare il documento "Informazioni europee di base sul credito ai consumatori" (SECCI) e l'ulteriore documentazione prevista dalla legge disponibile in filiale e sul sito www.finitaliaspa.it

LO STUDIO

Allenatevi, allenatevi

Allontanare lo spettro della sindrome metabolica e del diabete di tipo 2 si può: basta allenarsi. E più lo si fa, maggiori sono le probabilità di non ammalarsi. Lo ha dimostrato lo studio ampio e di lunga durata in cui oltre 4300 persone sono state seguite per 20 anni. La ricerca, condotta da Lisa Chow dell'Università del Minnesota, ha valutato i livelli di fitness cardiorespiratorio dei partecipanti per tre volte nel corso delle due decadi. Al test, che si esegue facendo camminare i pazienti su un tapis roulant e misurando la capacità del cuore di pompare sangue ricco di ossigeno ai muscoli, sono stati aggiunti quelli sulla glicemia. I risultati, pubblicati su *Diabetology*, dimostrano che più alto è il livello di fitness minore è il rischio di ammalarsi, anche tenendo conto dell'indice di massa corporea. «Lo studio fornisce una prova solida del dogma che l'esercizio riduca il rischio di sviluppare prediabete e diabete. E dal momento che questo effetto si mantiene significativo indipendentemente dall'indice di massa corporea delle persone è ancora più importante consigliare ai pazienti di muoversi», ha commentato Chow. Come si fa a raggiungere il massimo livello di fitness? Lo ha definito un altro studio: 30 minuti di attività sostenuta oppure 40 minuti di attività moderata cinque giorni su sette. L'analisi, che fa parte dello studio Cardia, ha valutato che per il singolo la riduzione del rischio è piuttosto bassa, nell'ordine dei decimali di punto, ma, secondo i ricercatori, l'effetto complessivo sulla popolazione è importante.

VkVSIyMjVm9sb0Vhc3lSZWFkZXJfQ2VplyMjbS5jYWxpcGFyaSMjI0xhIFJlcHViYmxpY2EjIyMzMS0wNS0yMDE2IyMjMjAxNi0wNS0zMVQxMDo0OTozMVojIyNWRVI=