



Musica

Secondo lo psicologo Glenn Schnellenberg dell'Università di Toronto, la musica potenzia le capacità intellettive aiutando a ottenere risultati migliori in qualsiasi compito. L'importante, secondo Schnellenberg, è che il brano ci piaccia: uno stimolo gradevole aumenta il benessere e rilassa, predisponendo ad af-

frontare al meglio ogni attività. Ma se, oltre ad ascoltare la musica, si impara uno strumento, gli effetti sono più rilevanti. Suonare rinforza il cervello apportando cambiamenti duraturi. Infatti nei musicisti la corteccia motoria e il cervelletto sono più sviluppati, come conseguenza dell'allenamento a coordinare i movimenti fini. E cresce il corpo calloso, segno di una migliore comunica-

zione fra i due emisferi. «L'emisfero musicale è il destro ma praticare musica richiede una coordinazione fra i due emisferi, tant'è che l'area di Broca, che si trova nel sinistro, regola la comprensione e l'elaborazione sia del linguaggio verbale che della sintassi musicale» spiega Giuliano Avanzini.

Quozienti. Studiare musica da bambini sembra rendere più in-

telligenti da adulti. Schnellenberg sottopose a test di intelligenza un gruppo di bambini di 6 anni prima e dopo un ciclo di lezioni di musica, pianoforte o canto: il loro Q.I. (quoziente intellettivo) aumentò considerevolmente, e in misura maggiore di quello dei bambini impegnati in altre attività come un corso di teatro, che li rese più esuberanti ma non più intelligenti.

Se da bambini si impara a suonare o a cantare, il quoziente d'intelligenza aumenta



CHE BELLEZZA
LAURA LAURENZI



SECONDO UNO STUDIO DELL'UNIVERSITÀ DI GÖTEBORG CANTARE IN CORO DÀ GLI STESSI **BENEFICI** DELLO YOGA: RIDUCE STRESS E ANSIA, RAFFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO E ALZA IL LIVELLO DI ENDORFINE

PHOTO: RESEARCHERS / GETTY IMAGES



CANTARE (MA NEL CORO) TI FA BELLA E FELICE

Intonare melodie all'unisono fa bene al cuore, alla mente e anche alla pelle. Lo dice la saggezza popolare e ora lo conferma anche la **scienza**

Come sei in forma: bella pelle, aria distesa, sei stato in vacanza? No, faccio parte di un coro. Cantare, possibilmente non da soli, è il nuovo elisir di bellezza oltre che di salute. Costa poco, anzi non

costa niente, e alla lunga dà risultati esteticamente notevoli. Per esempio sostituisce l'ossigenoterapia praticata in tante spa, andando a ravvivare il colorito e a cancellare i segni di fatica e stanchezza.

Canta che ti passa: dice bene la saggezza popolare. Come teorizzò Cervantes, «chi canta spaventa tutti i mali!». Le ricerche scientifiche si moltiplicano e sono concordi, suffragate da dati incoraggianti: cantare in coro allunga la vita. A suggerire il canto di gruppo, neanche fosse una medicina, sono oggi le nuove linee guida del National Institute for Health and Care Excellence britannico, secondo cui a cantare in un coro dovrebbero essere soprattutto gli an-

ziani. Per loro, ma non solo, potrebbe essere, oltre a un modo per socializzare, un'assicurazione contro lo spettro della depressione. Insomma: chi canta è più felice. A esaminare e a incrociare fra loro studi, rilevamenti, sondaggi si evince che l'impegno continuativo in un coro non solo fa bene al cuore ma è utile a ridurre stress e ansia, a rafforzare il sistema immunitario e ad alzare i livelli di endorfine, come quando si svolge un'intensa attività fisica. Di che tipo? Né aerobica, né generico fitness, bensì qualcosa di più complesso e più alto, una disciplina che armonizzi il corpo con la mente, per esempio lo yoga.

E sono proprio i benefici derivanti da una lunga seduta di yoga che un recente studio dell'università di Göteborg chiama in causa, paragonandoli agli effetti positivi prodotti nell'organismo dal cantare in un coro. Il segreto è non gorgheggiare da soli ma farlo all'unisono. È proprio il picco uniforme e sincronizzato a scatenare, sin dalle primissime note, l'energia positiva. **□**