

Stammi Bene

i consigli del medico



Balla... che ti passa!



di **Luca Barbacane**,
medico di famiglia
a Martellago

Per chi affronta l'invecchiamento il ballo rappresenta molto più di un passatempo: è una pratica di salute completa

in collaborazione con



Ballare è una delle attività più complete che possiamo regalare a noi stessi: il ballo ci fa muovere il corpo, accende la mente e nutre lo spirito. È un mix di funzioni straordinariamente importanti e benefiche: esercizio fisico, relazione, gioco, memoria, emozione. È una pratica antichissima – altrimenti non sarebbe sopravvissuta nei secoli e a tutte le latitudini – che oggi la scienza riscopre come vero alleato della salute, a tutte le età, specie in quella avanzata.

Sul piano fisico il ballo migliora forza, equilibrio e coordinazione. Il movimento ritmato stimola il sistema cardiovascolare e sviluppa elasticità articolare in modo naturale: volete mettere la bellezza di muoversi a tempo di musica a confronto con la noiosa ripetitività dell'allenamento tradizionale in palestra? Per molte persone, specie nella terza età, c'è un vantaggio impareggiabile: la danza permette di rispettare i propri limiti, riducendo il rischio di cadute e mantenendo attiva la muscolatura profonda. La componente musicale poi aiuta a rendere il movimento più fluido e spontaneo. Ma la danza è anche un esercizio per la mente. Seguire una coreografia, ricordare i passi e i movimenti specifici di ogni ballo o anche solo interpretare la musica richiede attenzione, memoria, capacità di previsione. Questi stimoli cognitivi proteggono dall'invecchiamento cerebrale e rafforzano le connessioni neurali. Il ballo, insomma, è una delle attività più efficaci per preservare funzioni esecutive e memoria a lungo termine.

C'è poi il beneficio emotivo e spirituale: ballare permette di esprimersi, di socializzare, di rilassarsi e di provare quella singolare piacevole sensazione di sentire il proprio corpo in armonia con quello degli altri. La danza libera endorfine, neuromodulatori del benessere, riduce lo stress, migliora l'umore e aiuta a sentirsi parte di una comunità. In altre parole il ballo è un antidoto perfetto contro la depressione, la solitudine, la tristezza. Per molte persone rappresenta un momento di libertà e di espressione della propria identità, anche se non si è bravi dal punto di vista tecnico o fisico.

Uno degli esempi più significativi del potere terapeutico della danza riguarda il morbo di Parkinson: anche nella nostra città sono nate scuole e gruppi dedicati, tra cui corsi di tango pensati specificamente per persone con questa patologia. Il tango, con i suoi passi lenti e guidati, l'attenzione al peso, alla postura e all'equilibrio, offre una struttura ideale per migliorare stabilità, coordinazione e controllo motorio. I malati di Parkinson che lo praticano acquisiscono passi più sicuri, maggiore fluidità nei movimenti e una riduzione dell'ansia legata alla malattia.

Per chi affronta l'invecchiamento, dunque, il ballo rappresenta molto più di un passatempo: è una pratica di salute completa. Che si tratti di tango, valzer, salsa o semplici passi improvvisati, ciò che conta è muoversi, ascoltare, condividere. In ogni età la danza è un invito a sentirsi vivi e a vivere in pienezza.

