

Le ragioni biologiche per cui ascoltare musica fa bene al corpo e alla psiche

Quello di ascoltare musica non è un rituale che l'essere umano si concede esclusivamente per scopi ricreativi. Che ne siate consapevoli oppure no, quando il nostro cervello e il nostro corpo finiscono a contatto con una melodia, qualcosa in loro cambia, si muove. Anni di ricerca e sperimentazione hanno infatti provato che la riproduzione di un brano porta **innumerevoli benefici** individuali e collettivi, fisici e mentali. D'altronde dell'utilità della musica se n'erano accorti pure gli uomini primitivi, che già 40mila anni fa utilizzavano flauti ricavati dalle ossa degli animali - nel 2009 ne è stato ritrovato uno in una caverna situata nel sud est della Germania - per **emettere dei suoni**. Sarà perché ascoltare una 'sequenza di note' migliora, in maniera naturale, molti aspetti della vita di tutti i giorni.

Prima di tutto, gli esperti si sono accorti che la musica è in grado di **stimolare il cervello**, tenendolo in costante allenamento - rallentando così il processo di invecchiamento e aiutando, per esempio, le persone con demenza lieve a ricordare episodi della loro vita. Per dimostrarlo, i ricercatori dell'americana 'Johns Hopkins University' **hanno chiesto** a decine di artisti di sottoporsi ad una risonanza magnetica, improvvisando nel mentre un motivetto - così da vedere quali aree del cervello venivano coinvolte nel processo di 'creazione' e di 'ascolto'. I risultati hanno evidenziato che la melodia è più simile alla matematica di quanto pensiamo, perché si basa sulle relazioni tra una nota e quella successiva. In pratica, da quando il nostro condotto uditivo trasmette al cervello, sotto forma di impulso elettrico, le 'vibrazioni musicali' captate nell'aria, questo deve **decifrare e assemblare le informazioni** in modo da farcele percepire come musica. Un sistema di calcoli che, quindi, tiene la nostra materia grigia piuttosto sveglia e vigile. Anche per quanto riguarda la memoria.

Uno studio, basato su esperimenti empirici, ha infatti dimostrato che le persone a cui è stato chiesto di leggere e ricordare brevi elenchi di parole ascoltando, nel mentre, musica classica, sono riuscite ad ottenere risultati migliori rispetto a chi ha proceduto in silenzio - la **musica di Mozart**, tra l'altro, ha aiutato chi l'ha ascoltata a completare i compiti via via assegnati più velocemente.

Un ruolo importante l'ascolto di una melodia ce l'ha anche nella **cura dei disturbi mentali**. I neurologi **si sono accorti** che la musica favorisce il **rilascio (o meno) di diverse sostanze neurochimiche** che regolano il funzionamento del cervello. Come la dopamina, una sostanza chimica collegata alla sensazione del piacere e del benessere, o l'ossitocina, che influenza la capacità di relazionarsi con gli altri, e il cortisolo, l'ormone dello stress che durante la riproduzione di un brano diminuisce la sua presenza nel corpo dell'ascoltatore.

I benefici sono anche fisici e comportamentali. Da un **sondaggio** condotto nel 2019 su un campione di 12mila persone, provenienti da 12 Paesi del mondo, è emerso che per 7

Le ragioni biologiche per cui ascoltare musica fa bene al corpo e alla psiche

intervistati su 10 **la musica accresce la voglia di allenarsi**, soprattutto quando la motivazione è decisamente bassa. Anzi, le canzoni incoraggiano il 52% ad allenarsi più a lungo, il 55% a spingersi oltre e il 51% ad allenarsi con maggiore intensità. Le motivazioni sarebbero almeno due: **l'ascolto distrae dalla fatica** - e da quanto ancora c'è da fare per arrivare alla fine dell'allenamento - e «attiva le stesse aree del cervello che possono essere attivate dal cibo, dal sesso, dalle droghe, e da altre attività ricreative», come ha spiegato Daniel Müllensiefen, professore di psicologia musicale al Goldsmiths College di Londra.

Il fatto che la musica sia praticamente presente in moltissimi aspetti dell'esperienza umana è poi motivato dalla spinta che questa dà alla **connessione con le altre persone**. Il 70% dei partecipanti al sondaggio ha per esempio affermato di trovare gli altri più attraenti quando hanno gusti musicali simili, probabilmente perché «la melodia ha sempre avuto un ruolo nei legami sociali, come funzione di **connessione e comunione** all'interno di gruppi». Basti pensare a come gli inni nazionali, durante un evento sportivo, uniscano le folle, o a come le canzoni d'amore aiutino due persone a creare un legame più rapido in certe circostanze, o a come la ninna nanna sia utilizzata da molti genitori per rassicurare e cullare i propri figli.

Adulti che, un domani, potranno continuare a sfruttare il potere della musica. Il 74% degli intervistati ha infatti dichiarato che ascoltare un brano li ha aiutati a ridurre lo stress e il 58% crede che la musica **migliori l'umore sul lavoro**. E, nonostante l'evidenza scientifica, «ancora molte persone non sono consapevoli di quanto fanno affidamento sulla musica».

[di Gloria Ferrari]