



La pratica della Danza può risultare benefica a tutte le età, assimilandosi a seconda del livello di impegno, ad una disciplina sportiva, ad una ginnastica dolce o ad una terapia motoria.

I BENEFICI DELLA DANZA

La Danza, attività connaturata alla natura umana, è un fenomeno che investe l'individuo nella sua totalità; l'ascolto della musica, la fusione del ritmo con l'espressione del corpo, la insostituibile funzione socializzante del movimento sincrono dei danzatori, in coppia o in gruppo, fanno del ballo un'occasione unica di **stimoli per il corpo e la mente**.

Tantissime sono le modalità con cui la danza e il ballo si esprimono, e altrettanto diversificati sono gli effetti sulla fitness del corpo. Sempre maggior successo ottengono negli ultimi anni le attività fisiche connesse con la musica, dall'aerobica al jazzercise, all'acquagym molte discipline si avvalgono della musica per arricchire la mobilitazione corporea con la gratificazione acustica, incentivando la ricerca della fitness.

La danza può a tutti gli effetti considerarsi un'attività sportiva delle più complete: Oltre ad assicurare un buon tono muscolare e un armonico sviluppo dell'apparato locomotore, l'impegno cardiorespiratorio di molte discipline coreutiche ne fa un ottimo mezzo di potenziamento delle doti metaboliche. Difficile immaginare un modo più piacevole di stimolare la frequenza cardiaca, la circolazione periferica, il metabolismo lipidico (bruciare i grassi), divertendosi contemporaneamente con un partner o in un gruppo.

Ad ogni livello il corpo trae giovamento dalla pratica del movimento sulla musica: vi sono tecniche particolarmente impegnative (ad es. la danza classica o la contemporanea) che, specie se praticate fin dall'età giovanile, si accompagnano ad un armonico sviluppo muscolare associato a un notevole incremento della mobilità articolare, conferendo al corpo del ballerino la tonicità e l'elasticità di un atleta completo.

RISCHI E CONTROINDICAZIONI

Perché la danza sia sempre e solo di beneficio al corpo deve essere praticata sotto la guida di insegnanti esperti, e previo controllo medico delle condizioni di salute.

I ballerini che praticano le discipline fisicamente più impegnative corrono anche dei rischi, legati in genere a traumatismi acuti: Occorre ad esempio molta prudenza e gradualità nell'apprendimento delle gestualità a maggior contenuto acrobatico dalla classica stessa alla capoeira alla breakdance; ma anche il voler a tutti i costi, specie in età molto giovanile, raggiungere determinati obiettivi di estrema mobilità articolare an de hors o un uso precoce (o con un piede strutturalmente inadatto) delle punte può dar luogo a ripetute sollecitazioni non fisiologiche delle strutture articolari e muscolo ten-

dinee (i cosiddetti microtraumi ripetuti) che possono esitare in patologie infiammatorie e degenerative anche serie.

La prevenzione di tali patologie nel ballerino si giova di un'adeguata preparazione fisica con particolare attenzione agli elementi posturali e alla ginnastica propiocettiva, la pratica regolare del massaggio e di esercizi di riscaldamento e allungamento che precedano gli impegni più gravosi delle strutture osteo-muscolo-tendinee. Insomma, la ricerca della abilità tecnica, specie in verde età, non deve andare a discapito dello armonico sviluppo della giovane ballerina.

Prima di intraprendere la pratica di una disciplina di danza di tipo fisicamente impegnativo, come la classica, il rock acrobatico, la breakdance, ecc., specialmente se con aspettative di tipo professionale, è indispensabile un'accurata valutazione funzionale dell'apparato locomotore. Vi sono conformazioni o malformazioni che spesso traggono giovamento dalla pratica della danza, come alcune asimmetrie della colonna vertebrale, le scapole alate o altri paramorfismi; altre patologie giovanili viceversa controindicano alcuni esercizi di danza (alcune forme di osteocondrosi, es. malattia di Scheuermann, alluce valgo, la spondilolistesi, ecc.) o limitano alcune gestualità, quali ad esempio il relevé o la danza "sulle punte" (alluce rigido, piede greco).

Nella maggior parte delle situazioni (atteggiamenti scoliotici, limitazioni articolari della spalla, ipermobilità delle ginocchia, varismo tibiale, piede pronò, alterazioni dell'articolazione dell'anca, ecc.) la valutazione medica del giovane ballerino deve essere individualizzata, e può essere di utile supporto per un lavoro personalizzato da parte dell'insegnante, che utilizzando esercizi specifici, propedeutici alla tecnica, aiuta a migliorare le caratteristiche morfofunzionali dell'apparato locomotore del ballerino, specie in età evolutiva.

(Dott. Luca Michelini, specialista in medicina dello sport e coreografo)