



IL BALLO, FORMIDABILE FATTORE ANTI-ETA'

Sintesi dell'intervista e punti chiave

Il ballo è un fondamentale alleato della salute femminile a tutte le età, perché non solo è appassionante e divertente, ma ha anche una straordinaria capacità anti-invecchiamento sul piano fisico, emotivo e mentale.

Al punto che negli Stati Uniti è oggi utilizzato come complemento della riabilitazione persino in patologie severe e invalidanti come il morbo di Parkinson.

Se infatti il leggere è l'attività più efficace a livello puramente mentale, il ballo, potente fattore di coesione e identità anche a livello etnico e religioso, è l'attività fisica più completa per contrastare il decadimento legato al passare del tempo: perché mantiene attivo e pronto il cervello, ci inonda di **endorfine** (le molecole della gioia), protegge cuore e arterie, migliora il tono muscolare, conferisce eleganza e agilità a ogni nostro movimento.

Che cosa succede nel nostro cervello quando balliamo? Quali sono i maggiori benefici per la salute? E' vero che il ballo migliora anche la nostra capacità di autodisciplina? E perché è preferibile alla palestra?

In questa intervista illustriamo:

- le aree cerebrali attivate dalla danza: I centri della coordinazione motoria, il lobo temporale (cui afferiscono gli stimoli musicali), tutte le aree sensoriali, il lobo limbico – che presiede alle emozioni – e i centri della memoria;
- come una musica associata a un momento felice riaccenda in noi non solo quel ricordo, ma anche le emozioni positive che lo accompagnano, con liberazione massiva di endorfine e un potente effetto antidepressivo ed euforizzante;
- la capacità del ballo di regalarci un sorriso e rimotivarci a vivere, migliorando la nostra potenza ed eleganza, e richiedendo al tempo stesso disciplina, applicazione, tenacia, rispetto delle regole e del tempo;
- i benefici della danza sulla salute: allena con dolcezza il cuore e il sistema cardiovascolare; abbassa la pressione arteriosa, se è elevata per lo stress; mantiene l'agilità articolare e muscolare; contribuisce al mantenimento della densità ossea, contrastando l'osteoporosi; allena la prontezza di riflessi; favorisce la produzione "incrociata" di sostanze trofiche per i muscoli e i nervi;
- i vantaggi emotivi, cognitivi e relazionali del ballo rispetto all'attività di palestra, più ripetitiva e meno emozionante;
- come il ballo di coppia faccia rivivere la liturgia del corteggiamento romantico o giocoso, riproponendo due archetipi del maschile e del femminile – lui che guida e lei che segue, recettiva ma non passiva – oggi repressi dal codice sociale del mondo occidentale;
- l'opportunità, se lo si desidera, di regalarsi un corso di ballo anche in tarda età, per ritrovare salute e allegria, e per riaprire il cassetto dei sogni prima che diventino rimpianti.