



## MALATTIE DEGENERATIVE, LA DANZA RIATTIVA I NEURONI

Ballare non è solo un modo per tenere in forma il nostro corpo, ma anche un **rimedio naturale** contro le **malattie degenerative**. La **danza**, infatti, sarebbe in grado di riattivare i **neuroni**, lo confermano gli studi portati avanti in questo settore da numerosi centri scientifici.

Il ballo, sembra sia un vero toccasana contro tutte le **patologie** associate all'**invecchiamento**. Contrasta, infatti, il **processo degenerativo**, rinvigorendo la **memoria** e le **capacità mentali**. L'argomento, è oggetto di studi da parte degli istituti più prestigiosi del mondo che stanno investendo molto sull'argomento.

In Gran Bretagna, qualche anno fa' è stato creato anche un apposito centro, il **Dance Psychology Lab** dell'università inglese dell'Hertfordshire. L'Italia non è da meno, anche il Centro per la malattia di Parkinson dell'Università di Milano, ha organizzato più volte gruppi di ballo per i pazienti. I risultati più importanti ottenuti finora, infatti, sono arrivati dal giusto mix di farmaci e **danza**.

Chi soffre di **Parkinson**, perdendo la mobilità automatica, vale a dire circa l'80% della mobilità generale, deve sforzarsi per compiere ogni tipo movimento. La **fisioterapia**, in questo senso, è indispensabile, ma richiede sedute lunghe e noiose, mentre il ballo è un'ottima alternativa, egualmente efficace, con il pregio di essere più divertente poiché comporta una maggiore partecipazione.

La danza, infatti, migliora il **controllo muscolare**, e l'**umore**, rafforza l'elasticità delle **articolazioni** e la **memoria procedurale** perché ci sono i passi da ricordare, il ritmo da seguire. In questo modo tiene attivo il **cervello**, ritardando la comparsa del morbo di Alzheimer o di Parkinson.

La tendenza di quasi tutti i pazienti affetti da **malattie degenerative**, è quella di isolarsi e di ridurre il movimento. La danza, perciò, come la musica o il teatro, è in grado di risvegliare gli **automatismi psicologici** legati a ricordi ed emozioni, con effetti positivi anche sulle **reazioni neurologiche**.

(Fonte: [www.medicinalive.com](http://www.medicinalive.com))