

"Una musica può fare" restare giovani

Data: Invalid Date | Autore: Rosy Merola



ROMA, 22 SETTEMBRE 2011 – In base ad uno studio, effettuato dalla Emory University dalla neuropsicologa Brenda Hanna-Pladdy e pubblicato sulla rivista Neuropsychology, è risultato che suonare, praticare la musica, fa rimanere giovani. Secondo le osservazioni fatte, sembrerebbe che dedicarsi allo studio (sia amatoriale sia professionale) di un qualche strumento musicale da giovani, costituisce un'assicurazione sul cervello per gli anni futuri, in quanto gli permette di restare in forma e di essere reattivo anche con il subentrare della terza età. [MORE]

In aggiunta agli effetti positivi sul cervello, secondo un altro studio pubblicato sulla rivista Psychology and Aging, gli effetti benefici della musica si estenderebbero anche all'udito.

Lo studio, realizzato da Benjamin Zendel del Rotman Research Institute di Toronto, che ha visto coinvolti circa 200 persone tra musicisti amatoriali, professionisti e non musicisti di tutte le età, ha evidenziato che coloro che suonano o hanno suonato per molti anni uno strumento, hanno un rischio minore di perderlo.

In particolare, in media i “musicisti” hanno dimostrato di avere un udito migliore dei coetani non musicisti, ma anche di persone più giovani: un 70enne musicista ha evidenziato di avere l'udito buono quanto quello di un 50enne che non ha mai suonato.

A ciò si aggiunge un ulteriore studio effettuato dal Centro di ricerca sulle dipendenze di Stanford, in California, secondo il quale la metà delle persone esaminate prova euforia ascoltando musica. Ciò sarebbe dovuto al rilascio di endorfine da parte della ghiandola pituitaria, per effetto dell'attività elettrica che si diffonde in una regione del cervello collegata ai centri limbici e a quelli del controllo

autonomo.

Rosy Merola

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/una-musica-puo-fare-restare-giovani/17976>

