

Terapia post-infarto

Mezz'ora di ballo liscio tre volte alla settimana

MILANO — Il ballo, meglio se di coppia, fa bene al cuore. E' la scienza a dirlo: toccasana per la componente emotiva, ma anche per l'apparato cardiovascolare in quanto tale. Il liscio soprattutto.

«Preserva il cuore e riabilita dopo un danno (infarto) e ne previene di nuovi», dice il cardiologo Marino Scherillo, presidente dell'Associazione medici cardiologi ospedalieri (Anmco). Scherillo è il promotore della campagna «Il valore della vita», per informare e sensibilizzare l'opinione pubblica e coinvolgere i giovani: «ambasciatori» in famiglia dell'adozione di stili di vita corretti. «La consapevolezza del rischio cardiovascolare non deve riguardare solo gli anziani o coloro che sono affetti da altre malattie importanti, ma soprattutto i più giovani — spiega Scherillo —. Pochi sono coloro che, dopo un infarto, cambiano lo stile di vita: meno della metà corregge le

proprie abitudini alimentari, appena 1 su 10 abbandona il fumo, il 70% resta sedentario». I giovani devono sapere e fare «scuola». Però palestra, bici, camminate, possono anche annoiare.

Meglio allora il ballo in gradevole compagnia. E il dosaggio? Risponde Scherillo: «A scuola di ballo tre volte alla settimana per 30 minuti, o una volta alla settimana ma facendo poi attività fisica aerobica le altre due: cyclette, camminata a passo veloce, pilates... Previene infarti o ictus, ne evita di nuovi (il secondo infarto uccide più del primo)». Non solo. Il ballo è antidepressivo, mantiene giovani, contrasta osteoporosi e artriti, migliora libido e performance sessuali. La danzo-terapia è ormai scienza, suddivisa in specialità: tango terapia, valzer terapia, mambo terapia, cha cha cha terapia... Il liscio romagnolo è il preferito da Scherillo: «Si attiva la pompa venosa delle gambe, vengono stimolati ormoni chiave per il benessere, ossa e articolazioni si rigenerano». Una puntata dello show televisivo «Ballando con le stelle» potrebbe essere dedicata proprio alla prevenzione. Così come in Inghilterra, dove il programma Bbc «Salute in movimento» propone il ballo da sala come prevenzione e cura dell'osteoporosi. Curatrici la ballerina australiana Erin Boag e Juliet Compston, docente di osteologia presso la *School of Medicine* dell'università di Cambridge. «I movimenti del ballo sono multi-direzionali — spiega la Boag — e contribuiscono a migliorare la mobilità e la flessibilità delle articolazioni. E poi ballare è divertente a qualunque età». Il

I benefici



Liscio

Preserva il cuore sano e lo riabilita dopo un infarto



Tango

Antidepressivo, preserva le articolazioni e migliora la libido



Samba

Attiva la pompa venosa, stimola ormoni chiave, anti-cellulite

maestro di samba Tony (scuola nel centro di Milano, vicino al consolato brasiliano) si allinea alla Boag. E sottolinea il ruolo della danza classica: «Dona equilibrio e stile, controllo di ogni parte del corpo, armonia». Il ballo è inoltre fondamentale per restare giovani. Ha una straordinaria capacità anti-invecchiamento sul piano fisico, emotivo e mentale (attiva anche le aree cerebrali della memoria). Al punto che negli Stati Uniti è oggi utilizzato come riabilitazione persino in patologie severe e invalidanti come il morbo di Parkinson. «Anche perché al movimento si abbina lo stimolo musicale», aggiunge Scherillo. Molti gli esempi nel mondo della danza di longevità in buona salute: Fred Astaire, morto a 88 anni; la sua partner Ginger Rogers, a 84. Stessa età raggiunta da Gene Kelly. Vagliato dalla scienza, il ballo è super promosso: allena in modo soft il cuore; abbassa la pressione arteriosa; è anti-stress; mantiene l'agilità articolare; previene l'osteoporosi; aumenta i riflessi; stimola sostanze rigeneranti muscoli e nervi. E, speciale *atout*, somma vantaggi emotivi, cognitivi e relazionali.

Mario Pappagallo