



Sanremo, da contrasto a depressione a benefici sociali: cantare aiuta la salute

Descrizione

(Adnkronos) Il Festival di Sanremo ci ricorda quanto il canto sia parte integrante della nostra cultura, ma pochi sanno che può avere effetti benefici sulla salute. La ricerca scientifica suggerisce che cantare, soprattutto in gruppo, può portare miglioramenti sia a livello fisico che psicologico. Alcuni studi hanno mostrato effetti positivi sul sistema cardiovascolare, sul sistema immunitario e sulla salute mentale.

Inoltre, il canto di gruppo si è rivelato efficace nel contrastare la depressione post-partum, favorendo anche l'inclusione sociale. In Italia, l'Istituto superiore di sanità ha promosso un progetto chiamato "Musica e maternità", che utilizza incontri di canto per sostenere il benessere delle neomamme con sintomi depressivi. Insomma, cantare che ti passa sembrerebbe non essere solo un modo di dire. A fare il punto sono gli esperti della piattaforma anti-bufale "Dottore ma è vero" curata dalla Fnomceo, la Federazione nazionale dei medici, chirurghi e odontoiatri.

Quali benefici può portare il canto alla nostra salute fisica? Il canto coinvolge tutto il corpo attraverso un uso controllato del diaframma, il muscolo che separa la cavità toracica (cuore e polmoni) da quella addominale, e una respirazione profonda. Alcuni studi recenti ricordano gli specialisti hanno esaminato gli effetti del canto sulla salute cardiovascolare. Una ricerca pubblicata nel 2022 ha mostrato che cantare per circa 14 minuti può migliorare la funzione dei vasi sanguigni in modo simile a un breve esercizio fisico. Uno studio del 2025, condotto su 65 persone con problemi cardiaci, ha confermato che il canto può avere effetti positivi sulla circolazione sanguigna, in particolare a livello dei piccoli vasi.

Inoltre, cantare sembra influenzare la variabilità della frequenza cardiaca, un indicatore del buon funzionamento del sistema nervoso che regola il cuore. È importante notare che continuano a essere questi studi sono stati condotti su un campione di pazienti molto ridotto e hanno misurato effetti a breve termine, non sappiamo quindi se questi benefici si mantengono nel tempo. Di conseguenza, vi è bisogno di una ricerca sistematica e di alta qualità per approfondire l'impatto del canto sul cuore.

Il canto può aiutare anche il nostro sistema immunitario? Alcuni studi preliminari hanno esaminato questa possibilità. Una ricerca rispondono gli esperti condotta in Germania ha rilevato che, dopo un'ora di prove di canto corale, i partecipanti presentavano livelli alti di una proteina coinvolta nelle difese immunitarie delle mucose del naso e della gola (immunoglobulina A). Risultati simili sono stati osservati in altri piccoli studi. Tuttavia, questi effetti sono stati misurati solo nell'immediato, dopo una singola sessione di canto, e non sappiamo se si mantengono nel tempo o se hanno un impatto significativo sulla salute. Inoltre, cantare sembra ridurre i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress. Poiché i livelli elevati di cortisolo per periodi prolungati possono indebolire il sistema immunitario, la riduzione dello stress attraverso il canto potrebbe avere un beneficio indiretto sulle nostre difese, ma sono necessarie ricerche per confermarlo, osservano.

È vero che il canto può aiutare contro la depressione post-partum? Sì, è stato dimostrato scientificamente. La depressione post-partum è una condizione che colpisce una donna su dieci nell'arco dei 12 mesi successivi al parto e può avere conseguenze importanti sia per la mamma che per il bambino ricordano. Un primo studio pubblicato sul British Journal of Psychiatry ha mostrato che le neomamme con sintomi moderati e gravi di depressione che partecipavano a sessioni di canto di gruppo per dieci settimane vedevano una riduzione dei sintomi veloce rispetto a quelle che ricevevano le cure abituali. Questi risultati sono stati confermati da uno studio ampio pubblicato nel 2025, sempre sul British Journal of Psychiatry. La ricerca ha coinvolto quasi duecento mamme e ha dimostrato che il canto di gruppo mantiene i benefici sulla sintomatologia depressiva in modo duraturo rispetto alle altre attività di gruppo, con differenze significative ancora presenti a sei mesi dalla fine degli incontri. In Italia, l'Istituto Superiore di Sanità ha avviato nel mese di aprile del 2024 la seconda edizione del progetto Musica e maternità, basato proprio su questi risultati scientifici.

Perché cantare in gruppo è particolarmente benefico? Cantare in gruppo aggiunge ai benefici fisici del canto anche importanti vantaggi sociali e psicologici. Quando si canta insieme ad altre persone, si crea un senso di appartenenza e di connessione. Le ricerche rispondono gli specialisti mostrano che cantare in coro può sincronizzare persino i battiti cardiaci dei partecipanti, creando una vera e propria armonia fisica oltre che musicale. Questo rafforza i legami sociali e riduce il senso di isolamento, particolarmente importante per le persone che attraversano momenti difficili o che sono a rischio di solitudine, come gli anziani o le neomamme.

Inoltre, partecipare a un'attività di gruppo come il canto aumenta l'autostima e il senso di benessere generale. Non è necessario essere bravi cantanti per ottenere questi benefici: gli studi dimostrano che è importante partecipare attivamente, indipendentemente dalla qualità della propria voce. Quindi, se avete voglia di cantare, fatelo pure sotto la doccia, in macchina o, meglio ancora, unitevi a un coro: la vostra salute ne trarrà giovamento, concludono.

?

spettacoli

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 25, 2026

Autore

redazione

default watermark