



Non Ã solo intesa, il ballo di coppia sincronizza i cervelli: la scoperta degli scienziati

Descrizione

(Adnkronos) â??

Ballare sincronizza il cervello, riduce stress e depressione e puÃ² persino rallentare lâ??invecchiamento cerebrale. A dirlo non Ã solo la saggezza popolare del â??balla che ti passaâ??, ma una serie di studi scientifici internazionali che negli ultimi anni hanno acceso i riflettori sugli effetti della danza su mente e corpo. Dalle ricerche della University of Colorado Boulder agli studi pubblicati su â??JNeurosciâ??, â??Nature Communicationsâ?? e â??British Journal of Sports Medicineâ??, emerge un quadro sempre piÃ¹ chiaro: muoversi a ritmo di musica migliora il benessere psicologico, rafforza le connessioni sociali e allena il cervello.

Lâ??ultimo studio arriva dalla University of Colorado Boulder e mostra come, durante il ballo di coppia, i cervelli dei partner tendano letteralmente a sincronizzarsi. I ricercatori hanno osservato cinque coppie di ballerini di tango argentino monitorando lâ??attivitÃ cerebrale attraverso elettrodi applicati sul capo durante lâ??esecuzione dei passi. Quando il ballerino che guidava eseguiva un movimento e il partner rispondeva in perfetta coordinazione entro pochi millisecondi, anche le onde cerebrali dei due si allineavano. Al contrario, quando il ritmo o i movimenti si rompevano, la sincronizzazione neurale diminuiva. â??Quando balliamo, i nostri cervelli si connettono: sincronizziamo la nostra mente attraverso il comportamentoâ?•, spiega Thiago Roque, coordinatore della ricerca. Non Ã un caso che il tango venga spesso definito una danza â??di connessioneâ?•: il lavoro degli scienziati suggerisce che quella sintonia percepita dai ballerini abbia una base neurologica reale.

La sincronizzazione neurale era giÃ stata osservata in altre attivitÃ sociali, come suonare insieme uno strumento musicale, ma Ã la prima volta che viene documentata in modo cosÃ chiaro nella danza di coppia. Il team ha persino sviluppato un dispositivo indossabile capace di vibrare quando i ballerini entrano in sintonia, una tecnologia che in futuro potrebbe trovare applicazione anche nello sport o in attivitÃ che richiedono coordinazione non verbale.

Ma i benefici della danza non si fermano alla connessione sociale. Un'ampia revisione pubblicata sul *British Journal of Sports Medicine* ha evidenziato che attività aerobiche come il ballo possono ridurre in modo significativo sintomi di ansia e depressione, con effetti comparabili a quelli di psicoterapia e farmaci in alcuni casi. Secondo gli autori, le attività di gruppo e supervisionate sembrano particolarmente efficaci per migliorare l'umore e rafforzare il senso di appartenenza.

Anche il cervello trae vantaggi a lungo termine. Una ricerca internazionale pubblicata su *Nature Communications*, basata su dati raccolti in 13 Paesi, ha rilevato che dedicarsi regolarmente ad attività creative come danza e musica è associato a un rallentamento dell'invecchiamento cerebrale. I partecipanti più coinvolti in attività artistiche mostravano infatti un'età biologica del cervello più giovane e una maggiore plasticità neurale.

Sul fronte della coordinazione sociale, uno studio pubblicato su *JNeurosci* da ricercatori italiani dell'Istituto italiano di tecnologia ha approfondito come il cervello riesca a sincronizzare i movimenti tra due persone. Analizzando ballerini inesperti, gli scienziati hanno scoperto che i segnali neurali della coordinazione emergono soltanto quando i partner ballano sulla stessa musica e possono guardarsi. Un risultato che aiuta a comprendere meglio i meccanismi cerebrali alla base delle interazioni sociali.

La danza sembra avere effetti positivi anche sullo stress. Una ricerca pubblicata su *Psychology of Sport & Exercise* ha evidenziato come il ballo favorisca il rilascio di endorfine e ossitocina, riducendo cortisolo, ansia e tensione emotiva. Muoversi insieme agli altri, spiegano gli studiosi, crea un potente "cuscinetto" psicologico contro le pressioni quotidiane.

I benefici emergono perfino in ambito clinico. Uno studio pubblicato sul *Journal of Medical Internet Research* ha seguito persone con Parkinson coinvolte nel programma Sharing Dance della National Ballet School del Canada: dopo mesi di lezioni settimanali, i partecipanti mostravano miglioramenti dell'umore e una riduzione progressiva dei sintomi depressivi, confermati anche dalle scansioni cerebrali.

Dalla salute mentale alla forma fisica, passando per memoria, socialità e benessere emotivo, la scienza sembra dunque confermare quello che il corpo sa da sempre: ballare fa bene.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 25, 2026

Autore

redazione

default watermark