

» Fuori Tono

di Luca Pavanell

La musica è preziosa anche per la salute

Bach, Mozart e Verdi. C'è un fiorire di studi che dimostrano il «potere» della musica sulla salute. Che fosse un toccasana per il relax si è sempre saputo, che diverse discipline la usino come materia per far star meglio e migliorare la qualità della vita - in primis la musicoterapia - è arcinoto; e ancora: che se scelta coi giusti criteri fosse in grado di tenere alla larga sciagure come l'Ictus (oggi tra l'altro è la giornata mondiale per la prevenzione), beh, questo circolava di meno. A proposito, ora spunta un app per scongiurare stress e l'apoplezia: si chiama «432 hearts» (per iPhone e Android): consente di ascoltare le playlist musicali con accordatura della nota «la» a 432 hertz (accordatura sienitica o aurea) «una frequenza più adatta all'organismo umano con effetti rilassan-

ti e benefici per cuore e cervello», una frequenza proposta e sostenuta da grandi musicisti e studiosi. Ma sulla «scelta» dei benefici legati alla musica ieri come oggi c'è l'imbarazzo della scelta. A partire dal mondo animale. E allora, ecco le mucche che con le sinfonie filodiffuse nelle stalle farebbero più latte; e la storia delle galline idem, con l'equazione più melodie più uova. A parte qualche notizia colorata di fantasia, una realtà c'è: la musica mette il turbo e lo va dicendo la scienza. A Milano, per esempio, lavora presso l'Università Bicocca la ricercatrice Alice Mado Proverbio. Che in un recente studio con il suo team ha scoperto che l'individuo diventa più veloce ed efficiente a ricordare se in sottofondo c'è una musica. Non qualsiasi però, ma emozionante.

