

Perché l'arte è una vera cura

Non solo il riposo. Lo sport, la lettura, il contatto con la natura sono gli «ingredienti» capaci di rigenerarci durante le vacanze. Anche i musei, le mostre, le città ricche di capolavori hanno un grande valore per il nostro benessere

di **Elena Meli** e **Vera Martinella**

E se il segreto del primato di longevità degli italiani fosse nella «grande bellezza» che ci circonda in ogni angolo del Paese, dalle opere conservate negli innumerevoli musei alle architetture delle città d'arte? A giudicare da un recente studio dell'University College di Londra è possibile: stando ai dati raccolti su oltre 3.500 adulti, andare al museo o partecipare a una qualsiasi attività che preveda il contatto con l'arte rallenterebbe l'invecchiamento quanto andare in palestra una volta a settimana. L'orologio della vecchiaia, ovvero i segni biologici del tempo che passa e che vanno dal grado di

infiammazione al livello di stress e dei fattori di rischio cardiovascolare, ticchetterebbe del 4% più lentamente in chi «frequenta» la bellezza e le attività culturali, al punto da abbassare di un anno l'età biologica dei più assidui; tuttavia, anche visitare solo due o tre mostre all'anno basterebbe già per rallentare il tasso di invecchiamento del 2%. Non è tantissimo e le misurazioni dell'età biologica non sono ancora precise ma certo è un indizio forte, che si somma a molte altre prove degli effetti positivi dell'arte sulla salute, sia quella osservata come spettatori, sia quella praticata in contesti di arte-terapia. Due approcci diversi, accomunati

dal coinvolgimento in un'attività culturale che «favorisce il benessere fisico e mentale, proprio come il movimento», spiega l'epidemiologa Daisy Fancourt che ha condotto lo studio inglese. È vero al punto che perfino l'Organizzazione Mondiale della Sanità dal 2019 sta promuovendo ricerche su interventi terapeutici in cui si utilizza il mezzo artistico, come fruitori o creando opere, per migliorare il benessere dei pazienti e la qualità delle cure in molti ambiti, dalla salute mentale a quella materna. È arrivato il momento di prendere ogni giorno una «pillola di Michelangelo»?

Una cura a base di un'iniezione di Caravaggio o una bustina di Raffaello al giorno? Non è una provocazione: gli studi provano che il benessere avvertito davanti a un capolavoro è un reale «balsamo» per il cervello

La «grande bellezza» ci fa davvero stare meglio

di **Elena Meli**

Secondo una ricerca
stare a naso in su nella
Cappella Sistina
ha una sorta di effetto
«antinfiammatorio»

Una cura a base di un'iniezione di Caravaggio o una bustina di Raffaello al giorno non è una provocazione. Sulla scorta di tante ricerche del passato, la prescrizione (medica) di una visita al museo è già realtà in molti Paesi, Italia compresa.

Da noi una delle esperienze più recenti è il progetto Museo Benessere: percorsi di cura attraverso l'arte e la cultura

a Torino, dove i medici di famiglia possono prescrivere una visita guidata al Castello di Rivoli o alla Reggia di Venaria a persone fragili come anziani soli, pazienti con patologie croniche, persone con disabilità lievi che grazie all'esperienza del bello possono poi sentirsi meglio. È accaduto lo stesso a Palazzo Maffei di Verona, dove un centinaio di persone sono state coinvolte in visite in cui si favoriva la riflessione e lo scambio di fronte alle opere: al termine, gli psichiatri dell'Università di Verona che hanno condotto lo studio hanno registrato un miglioramento tangibile nel

benessere psicologico riferito dai partecipanti.

L'arte prescritta dal medico è da tempo una realtà in Canada, Stati Uniti e Regno Unito e nasce anche da un'esigenza sociale: l'epidemiologa inglese Daisy Fancourt, che ha di-



mostrato l'effetto anti-age dei musei, ha sottolineato come almeno oltremania molti vadano dal medico per la solitudine o piccoli disagi psicologici che possono essere gestiti anche con «prescrizioni sociali» come appunto le visite ai musei, occasioni per stare con gli altri e per trarre i non pochi vantaggi dell'essere esposti al bello. Lo sanno bene i pazienti con fibromialgia che partecipano a un progetto di museoterapia allo Stibbert di Firenze: un'esperienza immersiva in cui le opere sono uno stimolo emotivo di cui viene studiato però anche l'effetto oggettivo su parametri come i livelli di stress e le variazioni del battito cardiaco, attraverso specifiche registrazioni durante il percorso guidato di visita. Perché il benessere che sentiamo davanti a un'opera d'arte non è immaginario, ma provato dalla scienza e mediato da una sorta di innata capacità dell'essere umano di riconoscere la bellezza e viverla come fosse un balsamo per il cervello.

I musei hanno effetti benefici simili a quelli degli ambienti naturali, che rinvigoriscono le risorse cognitive attraverso la cosiddetta *attenzione senza sforzo*, il fenomeno per cui grazie alla fascinazione indotta dalla bellezza della natura il cervello si rilassa e si ricarica: i primi studi sulle esperienze nei musei, anni fa, hanno dimostrato che osservare un dipinto provoca le stesse conseguenze, su mente e fisico. Una ricerca dell'Università di Berkeley, per esempio, ha verificato che ammirare il panorama del Grand Canyon o stare a naso in su nella Cappella Sistina suscita lo stesso senso di meraviglia e grazie a questo funzionerebbe da antinfiammatorio naturale, abbassando i livelli di diverse molecole pro-infiammatorie e ristabilendo un buon equilibrio nel sistema immunitario, per renderci più forti contro le malattie. Nel cervello poi l'esposizione alla bellezza induce un maggior rilascio di dopamina, la molecola del

piacere e della gratificazione: davanti a un'opera d'arte se ne produce di più, la scarica di emozioni positive è simile a quando ci si innamora.

Non solo: numerose ricerche di neuroestetica, la disciplina che unisce le scienze cognitive all'estetica proprio per capire che cosa succede nella mente quando siamo esposti all'arte o al bello in generale, analizzando le risonanze magnetiche di persone messe di fronte a opere d'arte hanno dimostrato che ammirarle aumenta l'efficienza di alcune funzioni cerebrali, per esempio la regolazione delle emozioni, contribuendo così alla sensazione di benessere post-museo.

La bellezza indiscutibile dei capolavori poi ha una perfezione intrinseca che il cervello riconosce: attiva infatti sempre la stessa area, l'area orbitofrontale mediale che sta più o meno sopra agli occhi, in mezzo alla fronte, e che è stata scoperta dal neurobiologo Semir Zeki, docente all'University College di Londra e padre della neuroestetica. Questa zona si accende a prescindere dal tipo di opera che abbiamo di fronte e indipendentemente da cultura e contesto, come se avessimo un sensore per il bello, che lo individua e ne gode per stare meglio: la bellezza quindi è una qualità oggettiva che tutti siamo in grado di riconoscere e non è negli occhi di chi guarda, semmai nel suo cervello.

E il piacere di fronte alle opere è quasi indipendente dalla nostra volontà, a giudicare dai dati raccolti dall'università dell'Arkansas su oltre 10 mila bambini delle scuole elementari e medie portati in gita scolastica al museo: difficile immaginare spettatori più recalcitranti di un gruppo di ragazzini di fronte a un quadro, eppure dopo una giornata al museo il pensiero critico è risultato più sviluppato e i ragazzi si sono rivelati più contenti, tolleranti e ben disposti verso il prossimo.

Viene da chiedersi se l'arte contemporanea, talvolta imperscrutabile e spesso lontana dai canoni del bello classi-

co, possa essere altrettanto utile. Proprio studi di Semir Zeki hanno mostrato che per aumentare l'apprezzamento estetico di qualsiasi dipinto basta accompagnarlo con una didascalia che lo ubichi in una famosa galleria: ciò influenza l'attività cerebrale legata all'osservazione, perché se sappiamo di avere davanti qualcosa che viene definito arte lo sguardo ci si sofferma di più e può smuovere nel cervello i meccanismi di apprezzamento, piacere e benessere che si accendono davanti alla bellezza senza compromessi di un Michelangelo, pure se meno potenti perché indotti dalle circostanze.

Ma se l'arte osservata fa bene, è ancora più netto il vantaggio dell'arte praticata: il Nord-Trondelag Health Study norvegese, uno dei più ampi con 130 mila intervistati, ha dimostrato che gli habitué delle manifestazioni culturali sono meno ansiosi e depressi, più soddisfatti della loro vita e in uno stato di salute migliore, ma anche che si possono avere ancor più benefici provando a dipingere, scolpire, recitare, ballare: non stupisce perché l'arte-terapia, oltre ad aumentare le connessioni fra le cellule del cervello, è ritenuta un utile alleato delle terapie standard in molte situazioni cliniche, dalla depressione e l'ansia ai disturbi dell'apprendimento, fino al miglioramento cognitivo in anziani con malattie neurodegenerative come Alzheimer o Parkinson.

Uno degli esempi più recenti riguarda proprio il Parkinson: una revisione delle ricerche sul tema pubblicata su *Frontiers in Psychology* sottolinea il valore dell'arte-terapia nel migliorare la funzionalità motoria dei pazienti, specificandone il potenziale positivo se viene aggiunta ai programmi di neuroriabilitazione. Attenzione però: non è arte-terapia un corso di disegno, serve la presenza di un professionista che «guidi» le sedute e il processo creativo in modo che sia connesso con il disturbo da gestire.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Su Nature

Il teatro (ma anche
giardinaggio)
aiuta la prevenzione

L'arte può essere una potente risorsa per la salute pubblica. È la conclusione di uno studio pubblicato su *Nature Medicine*, che ha esaminato quasi 100 progetti di ricerca di 27 Paesi per valutare in che modo le attività creative e culturali possano contribuire a prevenire alcune delle principali cause di morte. I risultati indicano che programmi basati sulle arti (ad esempio uno spettacolo teatrale sulla alimentazione sana, un gruppo di danza che promuove l'attività fisica o un progetto

di giardinaggio che favorisce le relazioni sociali) possono rendere i messaggi sulla salute più coinvolgenti, più memorabili e più pertinenti alla vita delle persone. «Le campagne di promozione della salute spesso faticano a coinvolgere le persone a lungo. Ma quando sono legate a un'esperienza collettiva, piacevole e creativa, le probabilità che le persone partecipino e continuino a impegnarsi aumentano», sottolineano gli autori.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I musei hanno
effetti benefici
simili a quelli
degli ambienti
naturali che
rinvigoriscono
le risorse
cognitive