



ROMA - Suonare, praticare la musica, e' un modo per restare giovani, infatti dedicarsi allo studio (sia amatoriale sia professionale) di un qualche strumento musicale da giovani e' un'assicurazione sul cervello per gli anni a venire perche' lo aiuta a restare in forma proteggendolo dal declino cognitivo tipico della terza eta'.

Lo dimostra uno studio su 70 anziani condotto presso la Emory University dalla neuropsicologa Brenda Hanna-Pladdy e pubblicato sulla rivista *Neuropsychology*.

E la musica non protegge solo il cervello, ma anche l'udito, infatti un altro studio sulla rivista *Psychology and Aging* mostra che coloro che suonano o hanno suonato per molti anni uno strumento hanno l'udito garantito, cioe' da anziani hanno rischio minore di perderlo. Lo studio e' stato condotto da Benjamin Zendel del Rotman Research Institute di Toronto ed ha coinvolto poco meno di 200 persone tra musicisti amatoriali o professionisti e non musicisti di tutte le eta'.

L'udito si perde normalmente con l'eta': entro i 60 anni il 10-30% delle persone soffre di una perdita di udito moderata; a 80 anni almeno il 60% delle persone ha una perdita di udito lieve. Gli esperti hanno confrontato con svariati test l'udito del campione. E' emerso che in media chi si e' dedicato per molti anni alla musica, ha l'udito migliore dei coetanei non musicisti. Per esempio un 70enne musicista aveva l'udito buono quanto quello di un 50enne che non ha mai suonato.

Hanna-Pladdy nel suo lavoro ha diviso gli anziani per livello di istruzione e stili di vita simili; ha sottoposto tutto il campione a una serie di test cognitivi e riscontrato che a parita' di altri fattori sono sempre coloro che si sono dedicati anni alla musica (sia professionalmente sia per hobby) che hanno la meglio ai test.

In qualche modo la musica preserva le funzioni cognitive dal declino fisiologico eta'-indotto.
(ansa)