

cimentarsi in nuove attività, è emerso che basta suonare uno strumento per un'ora alla settimana per 4 o 5 mesi per modificare, in meglio, l'"architettura" del cervello.

Coinvolte in questo cambiamento anche aree legate al coordinamento degli arti, spesso deficitarie in chi è più in là con gli anni. «Per quanto riguarda invece i bambini» continua Jancke «si è visto che chi si dedica allo studio del pianoforte è più disciplinato ed è in grado di organizzarsi e di concentrarsi meglio degli altri». In sostanza, precisa lo studioso, i piccoli che suonano qualche strumento, a lungo andare, diventano più brillanti e più svegli dei coetanei attratti da altre occupazioni.

#### L'APPRENDIMENTO DELLE LINGUE

Ma l'importanza di imparare a suonare uno strumento non finisce qui. Lo studio svizzero ha messo in evidenza che questa attività facilita addirittura l'apprendimento delle lingue straniere, e il senso di empatia verso chi ci circonda: «Tutto parte dal presupposto che studiando accordi e tonalità diviene più semplice tenere a mente frasi e parole e quindi lingue straniere» spiega lo scienziato d'oltralpe. «Inoltre i piccoli che imparano a suonare uno strumento, riescono, ascoltando semplicemente il tono di voce di una persona, a inquadrarne lo stato d'animo e a intuirne, quindi, esigenze e pensieri».

Risultati analoghi a quelli di Jancke sono stati ottenuti recentemente anche da Glenn Schnellenberg, psicologo dell'Università di Toronto. In questo caso lo scienziato ha sottoposto a una serie di test 144 bambini di 6 anni, suddividendoli in quattro gruppi. Alla fine si è visto che il QI migliorava soprattutto nel gruppo di bambini che aveva studiato musica. A questo punto secondo gli studiosi è necessario andare avanti con la ricerca per capire come e quando la musica può essere utilizzata anche in campo medico. Il passo successivo, quindi, sarà quello di affiancare lo studio di uno strumento musicale nelle terapie per la riabilitazione neurologica - legata, per esempio, a persone che hanno subito ictus - o nella lotta all'Alzheimer.

### MENTE E MUSICA

#### IL QUOZIENTE INTELLETTIVO

Il QI di chi suona uno strumento è in media più alto di 7 punti rispetto alla norma

#### I SOGGETTI

Lo studio di uno strumento musicale fa bene sia ai giovanissimi che agli over 65. I bambini, in particolare, risultano più disciplinati e con una maggiore capacità di concentrazione.

#### I CAMBIAMENTI

Il cervello di chi impara a suonare uno strumento cambia sia dal punto di vista cerebrale sia da quello cognitivo: diviene più grande ed efficiente rispetto a quello di chi non suona. Migliora inoltre la capacità di accumulare informazioni e memorizzare le cose

#### GLI ESERCIZI

Per ottenere dei buoni risultati basta un'ora di esercizio la settimana. Nei soggetti over 65 che hanno ripetuto l'esercizio per 5 mesi è risultata modificata, in meglio, l'"architettura" del cervello

#### APPLICAZIONI MEDICHE

Alle terapie per la riabilitazione neurologica di persone colpite da ictus o nella lotta all'Alzheimer in futuro si potrebbe affiancare lo studio di uno strumento musicale

#### LA DISLESSIA

Già oggi gli esperti raccomandano lezioni di musica per i bambini affetti da dislessia, disturbo dell'apprendimento che riguarda circa il 5% della popolazione scolastica