



Richard Gere e Jennifer Lopez si cimentano in un sensuale tango argentino nella commedia romantica "Shall We Dance?" del 2004.

TANGO IL BALLO CHE FA BENE AL CUORE

Favorisce la socializzazione, riduce lo stress, migliora la coordinazione e, soprattutto, fa bene al cuore. Sono molti i benefici che il tango ha sugli anziani. Paolo Werba, responsabile della Prevenzione aterosclerosi del centro cardiologico Monzino di Milano, spiega: «Questo ballo è utile sia contro la comparsa di problemi cardiovascolari sia come cura nel corso della riabilitazione. Ballare il tango argentino è un esercizio fisico paragonabile al nuoto ricreativo, a una lunga passeggiata e a una pedalata lenta in bicicletta».

