

Gli esperti sostengono che, tra l'altro, riesce a dare una carica emozionale positiva

Vi piace ballare? Imparate il tango, fa bene più degli altri

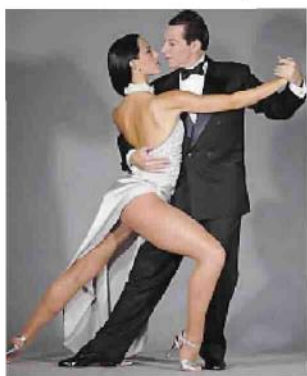
Ecco tutti i benefici: per il cuore, lo stress, gli anziani e...

La danza è divertimento, una forma di svago e relax, un modo per tenersi in allenamento, un buon modo per socializzare. Ma se si sceglie un tipo di ballo in particolare, il tango, i benefici sono ancora di più.

Ha provato a individuarli nel dettaglio Pablo Werba, responsabile della Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico Monzino di Milano, una struttura interamente dedicata alla cura e alla ricerca delle malattie cardiovascolari. Risultato? Qualcosa di sorprendente. Una vera promozione a pieni voti per il ballo di origini argentine, divenuto così popolare anche in Europa, in Italia specialmente.

"Ballare il tango argentino", spie-

ga il dottor Werba, "oltre a favorire la socializzazione, a ridurre lo stress e a dare una carica emozionale positiva, migliora la forza, il



coordinamento e la stabilità del corpo, aumenta la velocità dei movimenti e può agire a favore del cuore, sia contro l'insorgenza di problemi cardiovascolari, sia come cura vera e propria durante la riabilitazione. Essendo

un'attività sociale, divertente e piacevole, il tango può aiutare chi ha bisogno di partecipare a programmi di riabilitazione cardiovascolare ad accettare più volentieri questo impegno a lungo termine".

"Ricerche eseguite a Buenos Aires da Roberto Peidro e collaboratori hanno dimostrato - prosegue il re-

sponsabile del centro della Prevenzione Aterosclerosi del polo sanitario lombardo - che ballare il tango argentino è un esercizio fisico paragonabile, in termini di consumo di ossigeno e di calorie, al nuoto ricreativo, a una camminata a 3,5 km all'ora o a una lenta pedalata in bicicletta, e può indurre cambiamenti favorevoli nel sistema cardiorespiratorio.

Il tango è già utilizzato fuori dal suo Paese d'origine come promotore di salute, non solo cardiovascolare. Per esempio uno studio canadese, condotto da Patricia McKinley, ha mostrato che ballare il tango argentino può avere effetti favorevoli anche sull'apparato muscolo-scheletrico. Ballare il tango migliora la velocità dei movimenti e la stabilità e l'equilibrio negli anziani a rischio di cadute molto più di un programma di camminate" dice infine Werba.

