

LO STUDIO Il ballo argentino riduce lo stress e migliora l'umore

Il tango fa bene al cuore

Il tango fa bene al cuore, riduce lo stress, migliora l'umore e rappresenta anche un'ottima terapia per la riabilitazione cardiologica.

Ad affermarlo è Pablo Werba, internista del Centro cardiologico Monzino di Milano, argentino di nascita, che ha recentemente pubblicato le ultime ricerche sui benefici del tango per la salute del cuore: "Quel che sappiamo finora - ha affermato Werba, responsabile della prevenzione aterosclerosi del centro d'eccellenza milanese - ci permette di affermare che ballare il tango argentino, oltre a favorire la socializzazione, ridurre lo stress e dare una carica emozionale positiva, migliora la forza, il coordinamento e la stabilità del corpo, aumentando la velocità dei

movimenti ed è in grado di agire in modo benevolo sul cuore, sia contro l'insorgenza di problemi cardiovascolari, sia come cura vera e propria durante la riabilitazione. Visto che il tango è un'attività sociale divertente e piacevole, può aiutare chi ha bisogno di partecipare a programmi di riabilitazione cardiovascolare, ad accettare più volentieri questo impegno a lungo termine".

"Alcune ricerche eseguite a Buenos Aires da Roberto Peidro e dai suoi collaboratori - spiega ancora il luminare - hanno dimostrato che ballare il tango argentino è un esercizio fisico paragonabile, in termini di consumo di ossigeno e di calorie, al nuoto ricreativo, ad una camminata a 3,5 km all'ora o a una lenta pedalata in

bicicletta, e può quindi indurre cambiamenti favorevoli nel sistema cardiorespiratorio".

D'altronde il tango già viene utilizzato fuori dal suo Paese d'origine, come promotore di salute, non solo cardiovascolare. Uno studio canadese, effettuato da Patricia McKinley, ha dimostrato che, ballare il tango argentino può avere effetti favorevoli anche sull'apparato muscolo-scheletrico, migliora la velocità dei movimenti e la stabilità e l'equilibrio negli anziani a rischio di cadute molto più di un programma di camminate.

"I benefici del tango - ha concluso il medico argentino - si possono godere a qualsiasi età: basta scegliere ritmi adeguati alle capacità".

