

IL TANGO FA SOCIALIZZARE, RIDUCE LO STRESS, DÀ UNA CARICA EMOZIONALE, MIGLIORA LA FORZA, IL COORDINAMENTO E LA STABILITÀ DEL CORPO

Il ballo fa bene all'anima e al corpo

Il tango fa bene al cuore. Lo rivela un esperto del Centro Cardiologico Monzino di Milano, che è interamente dedicato alla cura e alla ricerca delle malattie cardiovascolari. Pablo Werba, responsabile della Prevenzione Aterosclerosi del polo sanitario di eccellenza e argentino di nascita, a Blevio, sul Lago di Como, ha presentato le ricerche sui benefici del tango per la salute del cuore nell'ambito di una serata di gala dedicata ai ritmi e ai sapori del Paese sudamericano.

«Ballare il tango argentino - sottolinea 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 -

Ballare è un esercizio fisico paragonabile ad una camminata o ad una nuotata

prosegue il responsabile del centro della Prevenzione Aterosclerosi del polo sanitario - che ballare il tango 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. Per esempio uno studio canadese ha mostrato che ballare il tango può avere effetti favorevoli anche sull'apparato muscoloscheletrico. 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 camminata» dice infine Werba.

