

CENTRO CARDIOLOGICO MONZINO

## Il tango fa bene al cuore e i medici lo confermano

**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, oggi a Blevio, sul Lago di Como, presenterà 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 - prosegue il responsabile 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 chilometri e mezzo 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».**



**STUDIO** Molteplici le proprietà curative del tango  
La canadese Patricia McKinley ha mostrato che ballare  
il tango argentino può avere effetti favorevoli  
anche sull'apparato muscolo-scheletrico degli anziani

