

Art for Ages, uno studio che esplora i benefici della musica sulla salute delle persone anziane

# Note per anima e corpo

*Il progetto verrà avviato tra qualche mese sul nostro territorio e interesserà le case di riposo e di cura*

di *Juliane Roncoroni*

Si chiama Art for Ages, il suo scopo: investigare la maniera in cui l'esperienza musicale influisce sul benessere fisico e psicologico delle persone in età avanzata. È costituito da una rete di progetti che interessano Londra e il Giappone, ma non solo: da maggio 2015 lo studio approderà anche nella Svizzera italiana - nel Luganese in particolar modo - promosso dalla collaborazione tra la scuola universitaria del Conservatorio della Svizzera italiana e il Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale (e sostenuto dalla fondazione basilese Gerbert Rûf con un riconoscimento di 297'000 franchi). Partner del progetto, gli Istituti sociali comunali di Lugano, sotto i quali si contano sei centri medicalizzati di cura per anziani. Duecento partecipanti, per la durata di due anni. L'esperimento ha dei precedenti nella casa anziani di Faido, nell'ambito di un progetto di mediazione artistica, come spiega **Hubert Eiholzer**, responsabile della Divisione ricerca e sviluppo del Csi, iniziatore del progetto ticinese: «Si trattava di presentare, con un linguaggio accessibile e non-academico, alcune opere liriche ai residenti di questa casa anziani, e subito è risultato che di-

versi di loro nutrivano un interesse musicale. Nello stesso tempo abbiamo pensato che sarebbe stato di grande interesse studiare gli effetti secondari della musica, vedere come essa può portar loro benefici». In Svizzera, dove la popolazione è sempre più anziana, stress e depressione, che aumentano con l'andare degli anni, sono considerati come uno dei problemi maggiori per le persone della terza età. La soluzione potrebbe essere quindi fornita dall'arte: «Abbiamo dati molto incoraggianti che sembrano dimostrare che le attività musicali possono apportare numerosi benefici» conferma Eiholzer.

## Una buona opportunità per sviluppare la ricerca in Ticino coinvolgendo le risorse locali

Art for Ages intende sviluppare questo tipo di ricerca effettuando misurazioni anche di tipo fisiologico. Il punto centrale dell'esperimento è di misurare il livello del cortisolo, ormone surrenale la cui quantità indica il livello di stress: «Se l'attività musicale può ridurre il valore del cortisolo, potremmo supporre che essa può avere un effetto positivo riguardo allo stress, e più in generale sulla salute di una persona».

Il progetto resta molto aperto in quanto si tratta di una novità nel panorama scientifico internazionale. Una volta raccolti i dati si potranno in seguito definire i vari parametri - circa la durata delle ore di musica, o il repertorio di

musica adoperato - per trovare il metodo più efficace e avviare una serie di progetti analoghi a lungo termine. «Potrebbe rivelarsi motivante usare melodie popolari, che sono conosciute e che hanno valore identitario - riferisce Eiholzer -, per gli strumenti musicali bisogna trovare qualcosa che tutti possano suonare senza doversi applicare intensamente allo studio dello strumento, e ricerche condotte in passato suggeriscono che le percussioni potrebbero essere una buona soluzione».

Sicuro per ora è che le attività competeranno da una parte gruppi che ascolteranno musica e dall'altra gruppi che faranno musica. Inoltre, per il progetto verranno coinvolti allievi del conservatorio, professionisti musicali emergenti che prepareranno le lezioni. «In particolare pensiamo di ingaggiare studenti del Master in pedagogia musicale. Essendo un progetto decisamente innovativo, costituisce una bella sfida per noi».

Parte del settimo asse di ricerca della Supsi, il cui scopo principale è di sviluppare ricerca applicata che possa portare benefici alla regione, il progetto vuole quindi coinvolgere il territorio: «Cerchiamo di sviluppare al massimo la ricerca nella Svizzera italiana, ed è naturale collaborare con le risorse vicine e che noi conosciamo bene. Personalmente sono interessato a fare qualcosa in Ticino per il Ticino. Inoltre questi risultati potranno essere usati quali argomenti per rafforzare il ruolo della musica sul territorio».



Vibrazioni positive

TI-PRESS