

la Repubblica Salute

28 maggio 1998
anno 4 n. 139

IL SETTIMANALE DI CHI VUOLE VIVERE BENE

Da giugno
i cosmetici
avranno
severi
controlli
di Agnese Ferrara
● a pagina 18

Dateci
aria
pulita

● alle pag. 4, 5 e 6



BENESSERE

Cercate la salute nel vostro letto

di Mariapaola Salmi alle pag. 16 e 17



ALL'INTERNO

- **La prevenzione del diabete**
di Marina Amaduzzi a pagina 10
- **Quando la spalla fa male**
di Fabio Lodispoto a pagina 11
- **Stressato, invecchi prima**
di Francesco Bottaccioli a pagina 13
- **Sei capace di rilassarti?**
Il Test a pagina 19

L'uomo vive in un universo sonoro di cui è compositore volontario o involontario, ma al tempo stesso spettatore consapevole o inconsapevole. Fin dai primi attimi di vita, nel grembo materno, il feto percepisce vibrazioni sonore e dal sesto mese in poi è in grado di sentire i suoni interni ed esterni al corpo materno e di riconoscere la voce della madre. Di suoni, rumori, voci è permeata la nostra vita e la musica è in grado di rappresentarne una spinta al benessere. Adirittura, può essere terapeutica.

Da qualche tempo vanno sempre più diffondendosi studi sulla musica e la musicoterapia. A Rimini si è recentemente discusso di Musica e benessere nel Diana Music Show, la fiera degli strumenti e delle edizioni musicali. E anche le case farmaceutiche stanno mettendo le mani avanti realizzando antidoti non medicamentosi allo stress del vivere quotidiano: la casa farmaceutica Novartis ha prodotto "Vibrations", cd di musicoterapia realizzato dal flautista Andrea Griminelli dove le note musicali si mescolano ai suoni della natura per aiutare a ritrovare l'armonia con se stessi e a ridurre la tensione. È distribuito gratuitamente in farmacia in questi giorni.

Più vulnerabili allo stress del vivere moderno e ai conseguenti disturbi psicosomatici sono le donne. Lo conferma un'indagine compiuta da Francesca Alongi, psicologa del San Raf-

Un suono gradito può aiutare a star meglio. A cominciare dal grembo materno

Ascolta che ti passa

Musicoterapia per curare corpo e mente

di MARINA AMADUZZI

fae di Milano, su un campione di 50 donne, da cui emerge però che il 60 per cento di esse dimostra ottime capacità di auto-aiuto. Tra gli stratagemmi più utilizzati al primo posto

c'è "ascoltare della musica", seguito da "fare una passeggiata".

E il positivo influsso della musica sulle condizioni psicofisiche di chi l'ascolta era già noto agli antichi: dai papiri rinvenuti a Delfo risulta che certi temi musicali venivano impiegati a fini calmanti e rassicuranti. Il greco Athenaeos combatteva lombaggini e sciatiche con il flauto, mentre Plato-

ne e Aristotele utilizzavano la musica per curare l'anima. La musica infatti, avvalendosi di simboli pre-verbali (le note), apre un canale emozionale con l'inconscio, favorisce la regressione verso territori della mente difficilmente esplorabili con altri mezzi, consente di sperimentare emozioni represses e di scaricare ciò che è emotivamente insopportabile.

Ecco perché viene utilizzata dai musicoterapeuti con i bambini autistici, gli schizofrenici e i gravemente depressi. Ma perché la musica dà tanto benessere? Bisogna tornare

all'origine dell'uomo, al grembo materno, dove il feto memorizza le pulsazioni del cuore materno, i suoni, la voce della madre. «La musica è in particolare il canto acquistato sempre maggiore importanza nel favorire il benessere del feto e un suo sviluppo più armonico» spiega la ginecologa Gabriella Di Taranto. I suoni armonici distendono perché rievocano il tranquillo periodo prenatale. E l'esperienza non è solo psichica, ma anche fisica.

«Durante la gravidanza il bambino sviluppa l'ascolto fetale, cioè una sorta di massaggio, costituito da sensazioni di natura tattilo-presoria, operato da suoni interni ed esterni al corpo materno» spiega il musicoterapeuta Walter Binello. «La pelle, i muscoli e le ossa rimangono permeati da questa esperienza e il nostro corpo conserva l'attitudine a ricercare i suoni per riprovare quelle sensazioni di benessere». Per questo ascoltare musica fa star bene. Ad anima e corpo.



UN CLUB ESCLUSIVO:
PER CHI AMA LEGGERE E DIVERTIRSI.

Vi piace il cinema, la musica, la lettura? Club la Repubblica è lieto di avervi tra i suoi soci, per offrirvi vantaggi esclusivi con:

RivistaMediaset, libreria Feltrinelli, BIM Distribuzione Cinematografica, Wall Street Journal, Euron, L'Espresso, la Repubblica, Enoteca Italiana, WWF e la Mostra Lorenzo Lotto.

UN CLUB ESCLUSIVO:
PER CHI AMA VIAGGIARE.

Qualsiasi occasione di viaggio è subito una convenienza immediata, con: Telepass Family, FS, Hotels Accor Italia, StarHotels, Maggiore Budget, Avis, Europcar Lease, Sixt, Alpitour, Nouvelles Frontières Viaggi, Club Sex, KLM, Swissair e Porto Antico di Genova.

È NATO CLUB LA REPUBBLICA.

UN CLUB ESCLUSIVO

PER TRE MILIONI DI LETTORI.

È IL CLUB RISERVATO AI LETTORI DI REPUBBLICA. E SOLO CHI APPARTIENE AL CLUB HA DIRITTO ALLA CARTA CLUB LA REPUBBLICA: LA CARTA PIÙ ESCLUSIVA PER USUFRUIRE DI SCONTI, AGEVOLAZIONI, PROMOZIONI SPECIALI E PRIVILEGI IMMEDIATI CHE VI FARANNO SCOPRIRE SUBITO TUTTI I VANTAGGI DEL CLUB. INOLTRE, SEMPRE NUOVE OFFERTE VI VERRANNO PRESENTATE, DI VOLTA IN VOLTA, IN PENULTIMA PAGINA DI REPUBBLICA.

UN CLUB ESCLUSIVO:
PER INTERNET E PAY-TV.

Per i soci che vogliono scoprire il mondo di Internet e della Tv via cavo e digitale, ci sono le proposte esclusive di Telecom Italia Net, Microsoft, Stream e Tele+D+. Con Club la Repubblica i vostri vantaggi non si fermano mai, con tantissime opportunità riservate esclusivamente a chi appartiene al Club.

UN CLUB ESCLUSIVO:
ANCHE CON BANCHE E ASSICURAZIONI.

Tutto più comodo, più semplice e più economico per i soci del Club con le agevolazioni e i privilegi offerti da INA, Anitalia, Rabobank, e Genertel. Club la Repubblica è un'occasione unica per rendere più conveniente ogni vostro interesse.