

Ricerca svizzera

IL CERVELLO VIEN SUONANDO

Studiare strumenti musicali aumenta il QI di 7 punti Il pianoforte migliora le capacità cognitive e la memoria



BAMBINI PIÙ SVEGLI

I bambini che studiano il pianoforte sono più disciplinati e capaci di organizzarsi e concentrarsi meglio dei loro coetanei che non suonano strumenti, dimostrandosi anche più svegli e brillanti *Olycom*

■ ■ ■ **GIANLUCA GROSSI**
ZURIGO

■ ■ ■ Chitarra, pianoforte, flauto. Non importa lo strumento che avete scelto per vostro figlio o che lui stesso ha scelto di suonare. Ciò che conta è che coltivi al meglio la passione per la musica, perché un domani, non solo sarà in grado di destreggiarsi con il pentagramma (cosa che non tutti sapranno fare), ma potrà anche godere di un quoziente intellettivo più elevato della norma. Non per niente molti componenti del Mensa (associazione internazionale di cui fanno parte solo persone con un QI superiore a 148), si sono dedicati (e spesso ancora si dedicano) alla musica. Sono queste, in sostanza, le conclusioni di uno studio condotto da scienziati dell'Università di Zurigo.

MODIFICHE CEREBRALI

Gli esperti hanno visto che il cervello di chi impara a suonare la chitarra o il pianoforte (ma anche tutti gli altri strumenti), subisce un cambiamento positivo dal punto di vista strutturale e cognitivo: rispetto a quello di chi non suona nulla, infatti, diviene più grande, più ricettivo, in pratica

più efficiente. Dal punto di vista intellettuale è emerso che, in media, il quoziente intellettivo di chi pizzica le corde di una chitarra o soffia nelle meccaniche di una tromba, aumenta di 7 punti. Il fenomeno riguarda indistintamente grandi e piccini e provoca, inoltre, un miglioramento complessivo dell'attività cerebrale, che si ripercuote su una maggiore capacità di accumulare informazioni (non solo musicali) e di memorizzare fatti ed eventi.

Oltretutto, imparando la musica, si controllano meglio le emozioni. Lutz Jancke, psicologo dell'Università di Zurigo, dice che «imparare uno strumento porta a un incremento del QI intellettivo di bambini e adulti». Riguardo agli over 65, di solito poco propensi a



cimentarsi in nuove attività, è emerso che basta suonare uno strumento per un'ora alla settimana per 4 o 5 mesi per modificare, in meglio, l'"architettura" del cervello.

Coinvolte in questo cambiamento anche aree legate al coordinamento degli arti, spesso deficitarie in chi è più in là con gli anni. «Per quanto riguarda invece i bambini» continua Jancke «si è visto che chi si dedica allo studio del pianoforte è più disciplinato ed è in grado di organizzarsi e di concentrarsi meglio degli altri». In sostanza, precisa lo studioso, i piccoli che suonano qualche strumento, a lungo andare, diventano più brillanti e più svegli dei coetanei attratti da altre occupazioni.

L'APPRENDIMENTO DELLE LINGUE

Ma l'importanza di imparare a suonare uno strumento non finisce qui. Lo studio svizzero ha messo in evidenza che questa attività facilita addirittura l'apprendimento delle lingue straniere, e il senso di empatia verso chi ci circonda: «Tutto parte dal presupposto che studiando accordi e tonalità diviene più semplice tenere a mente frasi e parole e quindi lingue straniere» spiega lo scienziato d'oltralpe. «Inoltre i piccoli che imparano a suonare uno strumento, riescono, ascoltando semplicemente il tono di voce di una persona, a inquadrarne lo stato d'animo e a intuirne, quindi, esigenze e pensieri».

Risultati analoghi a quelli di Jancke sono stati ottenuti recentemente anche da Glenn Schnellenberg, psicologo dell'Università di Toronto. In questo caso lo scienziato ha sottoposto a una serie di test 144 bambini di 6 anni, suddividendoli in quattro gruppi. Alla fine si è visto che il QI migliorava soprattutto nel gruppo di bambini che aveva studiato musica. A questo punto secondo gli studiosi è necessario andare avanti con la ricerca per capire come e quando la musica può essere utilizzata anche in campo medico. Il passo successivo, quindi, sarà quello di affiancare lo studio di uno strumento musicale nelle terapie per la riabilitazione neurologica - legata, per esempio, a persone che hanno subito ictus - o nella lotta all'Alzheimer.

MENTE E MUSICA

IL QUOZIENTE INTELLETTIVO

Il QI di chi suona uno strumento è in media più alto di 7 punti rispetto alla norma

I SOGGETTI

Lo studio di uno strumento musicale fa bene sia ai giovanissimi che agli over 65. I bambini, in particolare, risultano più disciplinati e con una maggiore capacità di concentrazione.

I CAMBIAMENTI

Il cervello di chi impara a suonare uno strumento cambia sia dal punto di vista cerebrale sia da quello cognitivo: diviene più grande ed efficiente rispetto a quello di chi non suona. Migliora inoltre la capacità di accumulare informazioni e memorizzare le cose

GLI ESERCIZI

Per ottenere dei buoni risultati basta un'ora di esercizio la settimana. Nei soggetti over 65 che hanno ripetuto l'esercizio per 5 mesi è risultata modificata, in meglio, l'"architettura" del cervello

APPLICAZIONI MEDICHE

Alle terapie per la riabilitazione neurologica di persone colpite da ictus o nella lotta all'Alzheimer in futuro si potrebbe affiancare lo studio di uno strumento musicale

LA DISLESSIA

Già oggi gli esperti raccomandano lezioni di musica per i bambini affetti da dislessia, disturbo dell'apprendimento che riguarda circa il 5% della popolazione scolastica