



L'ARTE FA BENE ALLA SALUTE

Cari amici del "riContemporaneo", ho accolto con piacere l'invito da voi lanciato ai lettori affinché scrivessero quello che ritengono importante, oggi, riguardo i temi dell'arte e della sua fruizione.

E proprio mentre stavo radunando le idee in proposito, mi sono imbattuto in una circostanza che si è imposta come di livello superiore a qualunque altra considerazione etica, estetica, sociale o politica sul ruolo e sull'impatto del fenomeno artistico sull'animale uomo.

Per lavoro mi capita spesso, come speaker, di registrare testi per documenti ad uso aziendale, scientifico o congressuale, a corredo di filmati, documentari e quant'altro. In questa veste ho recentemente lavorato sugli atti di un congresso europeo di medici geriatri, cui partecipava anche un gruppo di ricercatori dell'University College di Londra. Come si può immaginare anche senza essere specialisti del settore, l'abitudine ad una dieta equilibrata, una attività sportiva costante e il riposo regolare, diceva il relatore britannico, sono fattori atti a migliorare e a prolungare l'esistenza; e, fin qui, la platea congressuale sonnecchiava un po', a causa del risaputo "dejà vu" di tali asserzioni, ma la notizia successiva ha letteralmente fatto sobbalzare anche i più assonnati, in quanto il relatore ha aggiunto che la fruizione dell'arte sarebbe, secondo un recentissimo studio condotto dal citato collegio universitario di Londra, una delle attività che contribuisce ulteriormente ad assicurare una vita lunga e in salute.

Il gruppo di ricerca ha infatti stabilito che, frequentando regolarmente gallerie d'arte, musei, concerti e teatri, il rischio di morte precoce si riduce, e di molto. Alcune sommarie ricerche precedenti avevano già dimostrato che la fruizione dell'arte può migliorare in modo significativo la salute fisica e mentale, in particolare riducendo le probabilità di sviluppare depressione, dolori cronici e demenza. Tuttavia, nessuno di quegli studi aveva ancora valutato scientificamente l'impatto della cultura artistica sulla durata della vita. Gli autori dello studio hanno utilizzato i dati di oltre seimila adulti che hanno preso parte alla ricerca di tipo statistico longitudinale sull'invecchiamento (lo studio si chiama ELSA: English Longitudinal Study of Aging e lo trovate **qui**), ed in cui sono stati misurati, fra gli altri parametri, anche gli interessi culturali e le frequentazioni artistiche dei soggetti. Quindi ogni individuo partecipante è stato seguito per un periodo medio di ben 12 anni, registrando anche gli eventuali decessi.

Dopo aver tenuto conto degli altri fattori che influenzano la longevità, come le attività sociali, la salute generale e lo stato economico, i ricercatori hanno scoperto che le persone che seguivano eventi artistici anche solo una o due volte all'anno facevano registrare un rischio di morte inferiore del 14% (durante il periodo di monitoraggio di 12 anni: è una percentuale sbalorditiva, ritengo io!) rispetto agli altri partecipanti che riferivano di non farlo mai. Ed inoltre chi godeva invece in modo regolare e sistematico dell'arte mostrava un rischio di morte inferiore di ben il 31% (anche qui si resta letteralmente a bocca spalancata, di fronte alla forza d'impatto della cultura!). Gli autori dello studio affermano che le loro scoperte potrebbero



Alessandro Balducci

Attore, insegnante di recitazione e dizione, dopo aver frequentato la civica scuola d'arte drammatica "Piccolo Teatro di Milano" ha lavorato per 45 anni in teatro, facendo anche radio, televisione e cinema. Vive e lavora a Milano.



essere in gran parte spiegate dal fatto che chi fruisce dell'arte, spesso, mostra abilità cognitive e una salute mentale superiore, oltre a una forma fisica più regolare. Tuttavia, anche quando non tenevano conto di questi fattori, i risultati dei ricercatori sono rimasti gli stessi. È vero che si tratta di uno studio osservativo, e che, in quanto tale, non può stabilire una causalità definitiva. Tuttavia, la ricerca (pubblicata anche sul British Medical Journal) include un campione di popolazione molto ampio, supportato da dati più generali sulla mortalità, e segnala con molta accuratezza anche tutti gli altri potenziali fattori che contano. È difficile che le sue conclusioni possano essere una semplice coincidenza.

«Nel complesso», hanno concluso gli autori, «i nostri risultati mostrano in maniera evidente l'importanza di continuare a esplorare nuovi fattori sociali inerenti le varie tipologie di fruizione artistica, come elementi fondamentali della salute».

Purtroppo però, è stato rimarcato dai relatori, proprio le persone che avrebbero più da guadagnare dall'arte, come quelle con minori risorse economiche o gli individui soli e depressi, sono anche quelle meno propense a farlo. Per questo i ricercatori raccomandano alle Istituzioni di lavorare di più proprio «per garantire che la fruizione dell'arte sia accessibile anche e soprattutto a coloro che ne trarrebbero maggiori benefici».

Penso che questi risultati, così sorprendenti e per tanti versi inaspettati, si collochino ad un piano superiore nella gerarchia delle opinioni e delle considerazioni sull'arte in generale, in quanto pongono la fruizione artistica addirittura come discriminante tra la vita e la morte...

Dunque un caro saluto al "riContemporaneo", agli amici che lo redigono e a tutti i suoi lettori, con l'augurio di un buon 2020 di arte e di cultura!

