

L'INCHIESTA
Il silenzio
fa bene
alla salute



Servizi ■ alle pagine 12 e 13

Alla ricerca del silenzio perduto

In una vita assillata dal rumore, è un bene necessario sempre più raro



di ALESSANDRO MALPEO

ROMA

TRAFFICO, apparecchi elettronici, vicini chiassosi: nella vita siamo assillati dai rumori di fondo. Non si avvertono a livello cosciente, ma alla lunga stordiscono. La cortecia applica una sorta di filtro, per abbassare le percezioni moleste che disturbano il sonno e intaccano i livelli di attenzione. È dimostrato che una pausa di relax per le nostre orecchie induce il rinnovamento dei tessuti, stimola la produzione di sinapsi nel cervello, abbassa la pressione arteriosa e il cuore riprende fiato. Sono effetti documentati in decine di ricerche. Ecco perché immergersi nel silenzio, ogni tanto, può essere una benedizione.

LO STUDIO forse più eloquente sugli effetti protettivi del silenzio è stato fatto sui topi. Imke Kirste, biologo alla Duke University, pensava di stimolare la rigenerazione cellulare diffondendo melodie attraverso le gabbie. L'esperimento era già stato provato nelle stalle per aumentare la produzione di latte nelle mucche, diffondendo dagli altoparlanti musica classica. Kirste ha scoperto che gli effetti positivi, nei modelli animali, si registravano nell'encefalo, a livello dell'ippocampo, negli esemplari che ascoltavano, per così dire, due ore di silenzio al giorno. La materia grigia ha delle cellule specificamente dedicate a percepire l'assenza di vibrazioni. Un altro studio pionieristico sugli effetti del suono l'ha portato avanti Luciano Bernardi, medico e docente universitario a Pavia, che ha indagato l'efficacia della musica nel modulare lo stress nel-



L'INIZIATIVA Gli scienziati ed esperti internazionali riuniti ad ICONS, la prima conferenza internazionale sul silenzio organizzata dalla Fondazioni Paoletti

le persone. E ha scoperto che una pausa di silenzio tra un brano e l'altro è in grado di produrre uno stato di rilassamento più profondo, nei partecipanti al test, rispetto a qualsiasi tipo di musica.

SIAMO perseguitati purtroppo dall'inquinamento acustico. Ecco perché istintivamente vorremmo stare, ogni tanto, per conto no-

LA SALUTE
Molte ricerche dimostrano l'utilità dell'assenza di suoni per il cervello e il corpo

stro, quasi in religioso raccoglimento. Un modo per migliorare le funzioni cerebrali e la memoria, anche se non si è una cavia da laboratorio. «Nel mondo moderno le persone sono sempre più connesse, praticare il silenzio diventa più difficile, e i benefici di

questa condizione umana vengono spesso sottovalutati», ha scritto Patrizio Paoletti, pedagogista e promotore, con la Fondazione che porta il suo nome, di Icons, prima conferenza internazionale sul silenzio, che ha visto la presenza di scienziati e ricercatori, riuniti per parlare del tema nella silenziosa campagna umbra.

ADAM W. Hanley, ricercatore presso l'Università dello Utah (Usa), ha presentato al convegno studi sperimentali sugli effetti della meditazione con un risultato interessante: alcuni gruppi di individui testati, in procinto di sottoporsi a intervento chirurgico, hanno riferito una aumentata capacità di sopportazione del dolore, con minore consumo di farmaci analgesici e una riduzione degli stati d'ansia. Insomma, aggiungiamo noi, pratiche come la mindfulness, le terme o la musicoterapia battono il prozac, e una cammina-

ta solitaria nei boschi favorisce la creatività.

Si è spinta nei meandri del pensiero anche Olga Capirci, ricercatrice al Cnr, Istituto di Scienze e Tecnologie della Cognizione. Ha appurato che l'assenza dei suoni consente alle persone sorde di elaborare in modo più profondo le emozioni degli altri. Osservare in silenzio le persone, mettendo da parte l'opportunità di comunicare verbalmente, può aiutarci a comprendere meglio le espressioni dei volti, spesso influenzate dalle parole.

INSOMMA, dalla profondissima quiete del poeta Giacomo Leopardi al Teatro del Silenzio del tenore Andrea Bocelli, sono i sussurri della natura, il suo parlare sottovoce, a farci riscoprire la bellezza della contemplazione, e ad aprire la mente a nuovi orizzonti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La popolazione tra i 20 e i 70 anni che lamenta una perdita all'udito dovuta al rumore



È l'intensità del rumore a cui è esposto più del 30 per cento degli italiani. Il valore corretto è 55



È la quota di popolazione esposta a livelli pericolosi di rumore durante il lavoro



Il rumore (massimo) di una conversazione. Può influire sulla capacità di concentrazione

L'effetto sull'ippocampo

1

Secondo uno studio di Imke Kirste, della Duke University, due ore di silenzio al giorno solleciterebbero lo sviluppo cellulare nell'ippocampo, la regione del cervello collegata alla formazione della memoria. La ricerca potrebbe portare alla scoperta di nuove forme di cura per le malattie collegate alla regressione cellulare dell'ippocampo, come depressione o demenza.

Meditare è un antidolorifico

2

Adam Hanley, ricercatore presso l'università dello Utah, ha effettuato alcune ricerche sugli effetti della meditazione su corpo e mente, attraverso tre studi sperimentali. Alcuni gruppi di persone, in procinto di sottoporsi a un intervento chirurgico, hanno riportato sollievo dal dolore, riduzione del desiderio di farmaci antidolorifici e riduzione dell'ansia.

Lascia spazio all'immaginazione

3

Il silenzio è un grande alleato dell'immaginazione. Quando, dopo un input sonoro come una canzone, il suono si interrompe improvvisamente, spesso si continua lo stesso a cantarla nella mente. L'apparente mancanza di input, dunque, sembra essere essa stessa un input. La libertà dai rumori permette alla coscienza di crearsi lo spazio giusto per fare le sue cose

Emozioni elaborate meglio

4

Olga Capirci, ricercatrice al Cnr, ha presentato uno studio secondo il quale l'assenza dei suoni permette alle persone sorde di percepire ed elaborare in modo più profondo le emozioni degli altri. Secondo la ricerca «osservare in silenzio le persone, mettendo da parte l'opportunità di comunicare verbalmente, può aiutarci a capire meglio le emozioni che passano dall'espressione dei volti

Aiuta a godere delle piccole cose

5

Secondo Moshe Bar, professore e neuroscienziato di fama internazionale, i «rumori esterni e interni ci allontanano dalla conoscenza di noi stessi». «Attraverso la meditazione e il silenzio – sostiene – è possibile godere delle piccole cose che ci circondano e che molto spesso si danno per scontate». Il silenzio ha quindi il merito di renderci più presenti a noi stessi e a quanto ci circonda

