



# Cantare fa bene all'anima (e al corpo)

*Dai malati di Alzheimer a chi ha avuto l'ictus o una patologia degenerativa: sono sempre di più i progetti che vedono nei cori una forma di riabilitazione. Alla scoperta del neurocanto, anche grazie a un libro pubblicato di recente dall'editore Armando*

**Maria Gabriella Lanza**

**Q**uando gli anziani affetti da Alzheimer dell'Istituto geriatrico di Mantova, gestito dalla Fondazione monsignor Mazzali, vedono arrivare Roberto Bellavigna con la sua fisarmonica sanno esattamente che sta per iniziare la loro personale lezione di coro. Due anni fa un gruppo di animatori e medici della struttura hanno letto che in Spagna era stato creato il primo coro di pazienti con Alzheimer al mondo: Le voci della memoria. Insieme al musicista e docente Roberto Bellavigna, hanno deciso di replicare questa esperienza e hanno fondato il coro Voci d'argento.

«Da 20 anni lavoro con gli anziani nelle case di riposo – racconta il maestro Bellavigna –. Prendendo a esempio l'esperienza spagnola, abbiamo formato un coro di 20 persone dai 70 anni in su, tutte con Alzheimer, e nel 2016 ci siamo esibiti per la prima volta in un concerto,

accompagnati da un'orchestra formata da familiari e volontari». Con grande sorpresa da parte dell'équipe che ha seguito il coro, i coristi non dimenticavano le prove fatte insieme al direttore. «Abbiamo scelto un repertorio popolare: cantiamo canzoni come *Romagnolia* o *Vola colomba*. Il traguardo più grande è stato quello di vedere persone che di solito perdono subito la concentrazione restare attente e reattive per ore. Anche se dimenticano il mio nome e ogni volta mi domandano dove vivo o se ho la fidanzata, ricordano la mia fisarmonica, i testi delle canzoni e il vissuto che abbiamo percorso insieme».

«Con il canto corale siamo riusciti a stimolare gli anziani dal punto di vista cognitivo», spiega Carlo Farina, animatore che segue gli anziani insieme all'educatrice Vanessa Nosari. «Abbiamo notato che anche dopo le prove, si ricordavano di aver cantato. Hanno cominciato anche a relazionarsi tra di loro

e l'umore è migliorato. Sono orgogliosi di far parte di questo coro: prima del concerto le signore sono volute andare dal parrucchiere e hanno scelto con cura gli abiti da indossare. Tutto questo ha avuto un effetto positivo sulla loro vita in struttura».

Grazie al canto in coro, i pazienti hanno recuperato dei frammenti della loro vita passata, ricordi che pensavano di aver dimenticato. «Ho trasmesso ai coristi delle competenze musicali – racconta Bellavigna –, ma loro mi hanno insegnato che l'essenziale nella vita è essere importante per qualcuno. Avere delle persone che ogni settimana aspettano con ansia di cantare con te e con il resto del gruppo è qualcosa di impagabile».

Ma non sono solo le persone con Alzheimer ad aver visto migliorare la propria vita grazie al canto. Mirella de Fonzo, psicologa che da anni si occupa di riabilitazione attraverso l'uso

della voce, è autrice del libro *Neurocanto. Salute e benessere con le arti terapie* (Armando editore). «I miei studi e le ricerche realizzate dagli anni Ottanta a oggi mi hanno portato a comprendere molti dei meccanismi sorprendenti che determinano i rapporti funzionali canto-cervello».

La neuromusica è la scienza che si occupa degli stretti rapporti tra musica e cervello, indagando le funzioni cerebrali e cognitive durante l'ascolto o la creazione di una melodia. «È stato dimostrato scientificamente come il canto possa stimolare il linguaggio, attivando precise aree cerebrali, deputate alla motricità, rimaste a lungo inattive, spesso a causa di lesioni. A differenza di quando si suona, con il canto usiamo il nostro apparato fonatorio, lo strumento musicale che l'uomo ha dentro di sé. In particolare il neurocanto, fino a pochi anni fa definito anche cantoterapia, può aiutare persone che devono affrontare una ria-

bilitazione motoria e linguistica, chi ha avuto un ictus, chi ha dei disturbi neurodegenerativi come l'Alzheimer, il Parkinson, la sclerosi multipla, chi soffre di malattie respiratorie, ansia e depressione, chi ha dipendenza da alcool, droghe o gioco d'azzardo».

L'autrice nel libro spiega cosa succede al nostro corpo quando cantiamo. «Il nervo vago, il nervo più lungo del nostro organismo che innerva i principali organi vitali, è stimolato dalla laringe che lo ricarica di energia vibrazionale. Quando emettiamo un suono, anche gli altri organi innervati, come stomaco, intestino, fegato, cuore, polmoni, traggono beneficio da questa stimolazione». La laringe, continua de Fonzo, «una volta azionata con il canto migliora le interazioni delle funzioni dei sistemi psico-neuro-endocrino-immunitario. Cantando, inoltre, viene prodotta l'ossitocina, ormone che rafforza il sistema immunitario e ripristina i meccanismi dell'affettività, regalando benessere».

**Il canto nei pazienti con tumore e con Parkinson.** A provare che cantare non è solo un passatempo è stata una ricerca scientifica svolta a Londra dal Tenovus Cancer Care, in collaborazione con il Royal College of Music. Lo studio ha dimostrato che il sistema immunitario può essere influenzato dall'azione canora in pazienti con un tumore. Come si legge nel libro della professoressa de Fonzo, sono stati analizzati i campioni della saliva dei coristi prima e dopo un'ora di canto, riscontrando nel secondo campione un maggior numero di ormoni, proteine immunitarie, neuropeptidi e recettori. La ricerca, condotta tra giugno e luglio del 2014 su 193 membri di cinque diversi cori, ha provato in modo inconfutabile come cantare per un'ora riduca in modo significativo il numero degli ormoni dello stress, per

esempio il cortisolo, mentre aumenta la quantità di citochine del sistema immunitario. Quindi, indirettamente, si accresce la capacità del corpo di combattere gravi malattie. Queste modificazioni migliorano anche l'umore, con un impatto positivo sulla salute generale. Lo scopo principale della ricerca era quello di far cantare le persone malate di cancro in un coro, per contribuire a metterle nelle condizioni di poter sopportare con minor peso psicofisico il debilitante trattamento chemioterapico.

«Con il pediatra Manuel Castello, fondatore del reparto di oncologia pediatrica del Policlinico Umberto I di Roma, nel 2000 abbiamo sperimentato per due anni il miglioramento della qualità della vita per i malati di tumore», continua Mirella de Fonzo. Castello, deceduto tre anni fa, ha raccontato così l'esperienza di cantoterapia in ospedale: «Ascoltare la voce di un malato, tanto più se adolescente e in fase terminale, trasformata in una forma di tangibile felicità è un'esperien-

za assolutamente unica. In alcuni casi la passione del canto dei pazienti è stata risvegliata e trasformata in autentica terapia, in ragione di vita, ma soprattutto in lotta per la sopravvivenza».

Un'altra ricerca importante è stata condotta dal Technology Smart Lab della Ryerson University di Toronto, in collaborazione con il Royal Conservatory of Music. Lo studio ha dimostrato i benefici del canto nei malati di Parkinson, affetti anche dalla cosiddetta "sindrome della maschera", cioè dal progressivo irrigidimento dei muscoli facciali che li rende amimici, senza espressioni in viso. Tutti i pazienti coinvolti nel canto corale, inevitabilmente finivano con il riacquistare la mimica facciale.

**Il canto dopo l'ictus.** Mirella de Fonzo da anni sperimenta l'azione benefica del canto in pazienti che hanno una disabilità neuromotoria, causata da ictus cerebrale. «Con chi soffre di Alzheimer, cerchiamo di bloccare l'avanzare della malattia. Con chi ha subito un



ictus, invece, possiamo tornare indietro e recuperare specifiche funzioni. La persona colpita da ictus con afasia di Broca (l'area sinistra del cervello deputata al linguaggio) può essere aiutata con il canto che attiva i meccanismi di riequilibrio (omeostasi) anche negli altri organi del corpo e innesca le funzioni che prima erano andate perse grazie all'azione del nervo vago. Ecco come la cantoterapia è diventata neurocanto», spiega la psicologa.

Eugenio Tomasini, capitano dell'Aeronautica italiana, ha subito un trauma cerebrale causato da un ictus mentre era nella città di San Angelo in Texas. «Sono un disabile al cento per cento e da 19 anni ho disturbi fonatori dovuti a malformazioni artero-venose», racconta. Quattro anni fa Gianni Guicciardi, musicista e docente al Conservatorio di Mantova, e Sara Roncadi, logopedista in medicina riabilitativa presso l'Ospedale di Mirandola, in provincia di Modena, hanno coinvolto Eugenio nel coro Com'è bello cantar. «Devo ammettere che inizialmente ero piuttosto scettico riguardo alle funzioni benefiche del canto. Mi dicevo: come può aiutarmi? È impossibile. Mi sono dovuto ricredere. La musica, e in particolare il canto, migliora i miei problemi. Chi mi è accanto sente che parlo meglio e più chiaramente. La mia voce è meno "esplosiva", più controllata e quindi più comprensibile. Anche nei

miei amici e colleghi di coro vedo miglioramenti inaspettati».

Il coro Com'è bello cantar è nato a gennaio del 2014 con un piccolo gruppo di 16 persone, dai 40 anni in su, in trattamento logopedico con afasia e con disabilità comunicative per trauma cranico, pazienti presso l'unità operativa di medicina riabilitativa dell'Ospedale di Mirandola. A loro si sono aggiunti persone con malattie neurodegenerative, con la malattia di Parkinson, la sclerosi laterale amiotrofica e la sclerosi multipla. La logopedista Sara Roncadi racconta nel libro di Mirella de Fonzo come è nato il progetto: «Ho cercato di costruire un percorso terapeutico fuori dall'ospedale e all'interno di una struttura in cui vivesse la musica, offrendo un'occasione di socializzazione e di condivisione. Ho contattato così il direttore della Scuola di musica di Mirandola, Mirko Besutti, che ha condiviso subito le mie idee».

Da quattro anni il musicista Gianni Guicciardi dirige questo coro particolare: «Il canto è uno dei pochi canali attraverso cui riescono a interagire. Ho subito notato che tutti ricordavano le canzoni di quando avevano 20 anni, ma io ho cercato di far cantare loro dei brani che potessero essere riprodotti anche da chi aveva difficoltà ad articolare la parola. Per questo ho scelto un repertorio degli anni Sessanta e Settanta con una struttura melodica



Accanto, la copertina del volume *Neurocanto. Salute e benessere con le arti terapie* (Armando). L'autrice, Mirella de Fonzo, docente universitaria in psicologia, ha seguito a Milano i laboratori Parkinson e Alzheimer e gli studi nel Centro di neurocanto.

semplice: cantiamo *Il ballo di Simone, Finché la barca va, Il tuo bacio è come è un rock*».

Gli incontri, della durata di un'ora e mezza, si svolgono con cadenza settimanale presso la Scuola di musica di Mirandola: «Durante le prove la logopedista Sara fa degli esercizi sulla respirazione. Poi intervengo io canticchiando una canzone e cercando di stimolare le persone che hanno qualche difficoltà a riprodurla con il microfono, uno strumento importante per chi si esprime sottovoce. Ogni corista ha il suo leggio con tutti i testi delle canzoni. Cerco di coinvolgere anche i familiari e le badanti che li accompagnano agli appuntamenti: la componente di socializzazione nel nostro coro è molto importante».

Non è stato facile creare un coro armonico: «Era il caos, ognuno cantava a modo suo – prosegue Guicciardi –. Ho capito che se mi concentravo solo sui loro problemi, non avrei concluso nulla. Ho iniziato così a fare un lavoro di educazione musicale. Il coro è formato da donne e uomini e inizialmente le voci femminili cantavano nel registro maschile che corrisponde a un'ottava inferiore. Proponendo diversi esercizi vocali, gradualmente i coristi hanno ri-

conosciuto il timbro della propria voce. Alcuni coristi avevano difficoltà nell'articolazione verbale, ma quando si trattava di cantare, improvvisamente il problema sembrava sconfitto».

Il coro Com'è bello cantar si è esibito anche con il coro di voci bianche Aurora: «È stato un test importante e una grande soddisfazione per me: sono riuscito a cantare a due voci senza perder-



si – dice ancora il musicista –. Alcuni di loro vivono in una struttura ed escono solo una volta alla settimana per venire a cantare alla Scuola di musica. Sono felici di far parte del coro e non perdono un appuntamento. Il nostro prossimo concerto sarà il 30 settembre, quando ci esibiremo durante il convegno scientifico "Afasia e coro. Riabilitarsi cantando!", organizzato dalla Scuola di musica di Mirandola».

I benefici dell'azione del canto, infine, sono ancora più tangibili in persone che hanno subito un ictus, come racconta Mirella de Fonzo: «Ho visto pazienti muovere di nuovo il braccio che prima era immobilizzato, riappropriarsi della propria voce e ritrovare la propria identità. Questa è una gioia immensa per chi si occupa di cantoterapia».



In alto e a destra, i membri del coro Voci d'argento. A sinistra, Eugenio Tomasini, del coro Com'è bello cantar, ritratto nelle pagine precedenti.