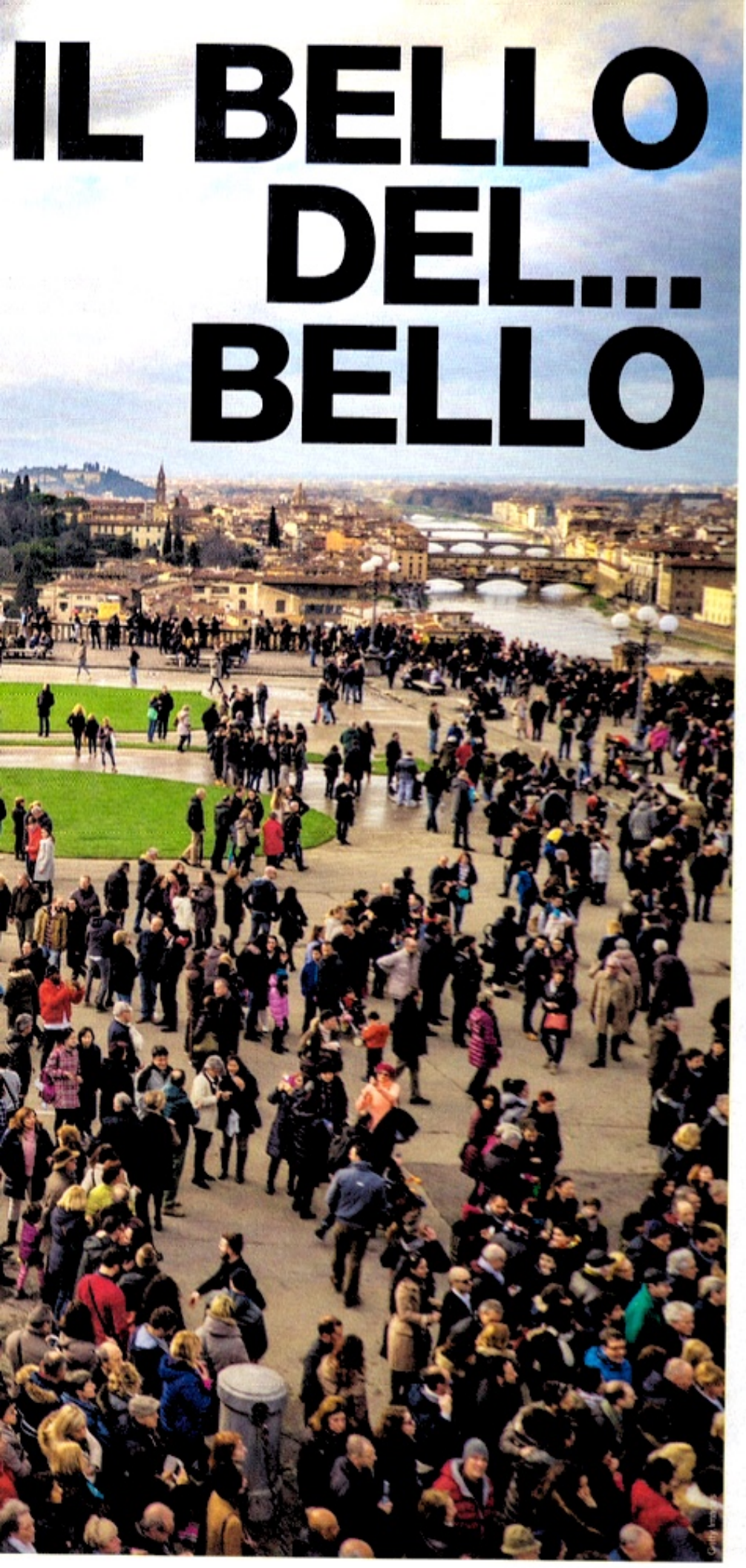
LO SGUARDO DEL *DAVID*. La vista su Firenze da piazzale Michelangelo (che ha al centro una copia del *David*), attira migliaia di turisti ogni anno.

IL BELLO DEL... BELLO



L'arte provoca una cascata chimica nel cervello che dà benessere e ci rende resistenti alle malattie.

Giornataccia al lavoro: tutto sembra andare storto e l'umore è a terra. Ma poi capita di fare un salto a quella mostra d'arte di cui tutti parlano prima di rientrare a casa e, sorpresa: ci si sente meglio, meno agitati, quasi allegri. Staccare la spina per un po', certo, è servito; ma andare al centro commerciale non sarebbe stato lo stesso: sono state le opere ammirate ad aver allentato lo stress, solo guardarle ha dato una boccata d'aria al cervello. Lo dicono le ultime ricerche: la bellezza di un quadro, di un concerto, di un balletto, di una scultura fa bene alla salute in generale. Una buona notizia visto che in Italia siamo circondati dall'arte: basterebbe soffermarsi a osservarla, perché l'elenco dei vantaggi possibili è davvero lungo.

ANTINFIAMMATORIO. L'effetto antistress post-ufficio, per esempio, è stato scoperto grazie a un'indagine su un gruppo di impiegati londinesi che hanno passato la pausa pranzo in una galleria d'arte: è bastato questo per far scendere del 32 per cento il tasso di cortisolo, l'ormone dello stress, e tornare alla scrivania più rilassati. Un effetto ancora più potente, a confermare che le bellezze italiane hanno una marcia in più, è stato notato durante l'esperimento condotto nella Basilica di Vicoforte vicino a Cuneo: cento volontari sono saliti (240 scalini, non proprio un'attività rilassante), per ammirare da vicino gli affreschi settecenteschi della cupola ellittica più grande al mondo e dopo le due ore d'arte, il cortisolo nel loro sangue è calato addirittura del 60 per cento. E ci credereste che basta stare a naso in su a guardare la Cappella Sistina o ascoltare l'*Ave Maria* di Schu- ▸

ANTICO E MODERNO. A destra, la cupola ellittica della Basilica di Vicoforte (Cn): un esperimento ha provato che osservarne da vicino gli affreschi fa scendere del 60% il livello dell'ormone dello stress nel sangue. Sotto, l'opera *Hands* di Lorenzo Quinn allestita per l'ultima biennale di Venezia (febbraio 2017).

Usciti da una mostra, gli adolescenti diventano più tolleranti

bert per proteggersi dall'infiammazione cronica e da malattie autoimmuni? Lo ha dimostrato uno studio dell'Università di Berkeley, in California: la meraviglia di fronte ai capolavori sembra essere un antinfiammatorio naturale, abbassa infatti i livelli di alcune molecole pro-infiammatorie presenti nel sangue, ristabilendo un buon equilibrio nel sistema immunitario per renderci più forti contro le malattie. Se poi non si è in piena salute, l'arte aiuta ancora di più: Ercole Vellone, dell'Università di Tor Vergata a Roma, ha scoperto che chi ama pittura, musica, teatro recupera meglio e prima dopo un ictus. In particolare, circondarsi del bello riduce le difficoltà a camminare, migliora memoria e comunicazione: «L'effetto non dipende dalla gravità dell'ictus. L'arte sembra indurre modifiche a lungo termine nel cervello che si rivelano utili quando c'è da reagire a un evento negativo», spiega Vellone.

PIÙ SINCRONIA. Come può la semplice vista di un quadro diventare un "doping cerebrale" così potente? Alcuni ricercatori ritengono che sia merito della dopamina, la molecola che nel cervello aumenta il desiderio e che porta a cascata piacere e gratificazione: davanti a un'opera d'arte se ne produce di più, la scarica di emozioni positive è simile a quella che si prova quando ci si innamora. Così il morale si risolleva e, se frequentare mostre e musei diventa un'abitudine, il benessere ci guadagna: il Nord-Trondelag Health Study, una delle ricerche scientifiche più ampie (attraverso una banca dati che contiene interviste a 120mila norvegesi), ha dimostrato che gli habitué delle manifestazioni culturali sono meno ansiosi e depressi, più soddisfatti della loro vita e in uno stato di salute migliore.

Ma la dopamina non è l'unica causa dell'ondata di benessere post-capolavoro. «L'efficienza delle funzioni cerebrali, per esempio quelle legate alla regolazione delle emozioni, sembra aumentare», spiega Luca Ticini, neurobiologo dell'Università di Manchester e presidente della Società Italiana di Neuroestetica, la disciplina che studia le reazioni cerebrali di fronte al bello. «L'arte in pratica modificherebbe il grado di sincronizzazione e coerenza fra l'attività di diverse aree del cervello». È come se la bellezza di un'opera fosse un direttore d'orchestra bravissimo, capace di coinvolgere e far suonare (bene) insieme tutti gli strumenti/aree: il risultato è un "concerto cerebrale" che spiega perché dopo ci sentiamo meglio.

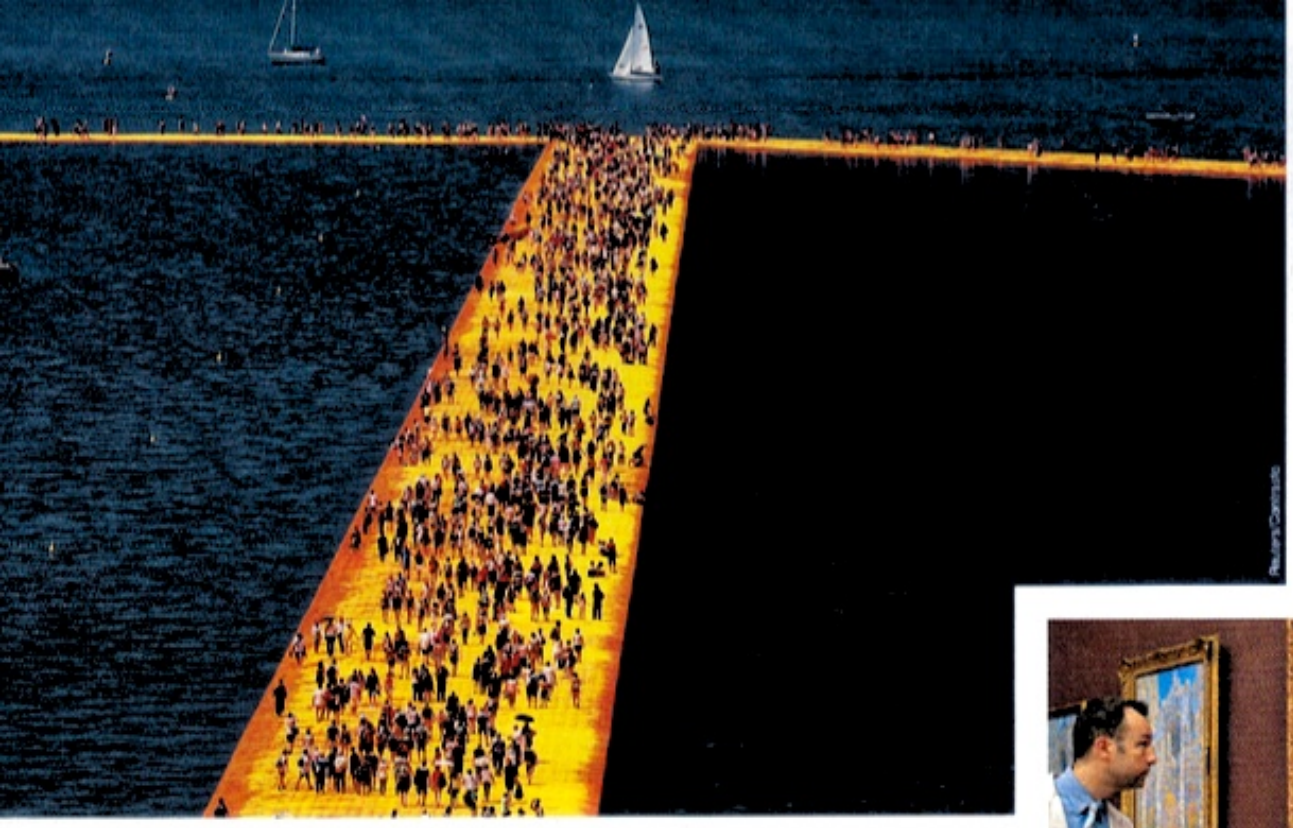
ANCHE IN OSPEDALE

PILLOLE DI PICASSO, INIEZIONI DI MOZART. Se l'arte migliora la capacità di analisi, allora perché non farne una materia di studio per aspiranti dottori? Nel corso Artful thinking dell'Università di Philadelphia, per esempio, gli studenti del primo anno di medicina analizzano opere d'arte, migliorando il loro "occhio clinico" a riconoscere i sintomi dei malati. Parecchi studi sugli effetti dell'ambiente ospedaliero sulla salute dei ricoverati hanno dimostrato che far ascoltare musica o appendere quadri nelle stanze delle cliniche riduce l'ansia dei degenti e ha effetti positivi su pressione e ritmo cardiaco. Circondarsi di bellezza aiuta a guarire prima e meglio: servono per esempio meno antidolorifici dopo un intervento e perfino le possibili complicazioni si riducono. Ecco perché l'Accademia delle Belle Arti di Brera ha avviato il progetto Curarsi ad arte, portando in corsia le opere di alcuni giovani artisti. «Tele grandi per esaltare il colore e stimolare la percezione», spiega Giuseppe Bonini, vicedirettore dell'Accademia, «in modo da coinvolgere il paziente per portarlo ad abbandonarsi a ricordi ed emozioni».

UN SENSORE NEL CERVELLO. Nel dettaglio, i capolavori attivano un'area specifica, quella orbitofrontale mediale che sta più o meno sopra agli occhi, a prescindere dal tipo di opera che abbiamo di fronte (pittura, scultura, musica...). Succede indipendentemente da cultura e contesto, come se avessimo un "sensore" per il bello, utile per individuarlo e goderne per stare meglio. Tant'è vero che l'effetto delle opere d'arte è spesso indipendente dalla volontà, a giudicare dai dati raccolti dall'Università dell'Arkansas su oltre 10mila bambini delle scuole elementari e medie dopo una gita scolastica al museo: difficile immaginare spettatori più recalcitranti di un gruppo di ragazzini di fronte a un quadro, eppure la magia accade. Dopo una giornata al museo il pensiero critico è più sviluppato e i ricercatori hanno verificato che i ragazzi sono più contenti, più tolleranti e ben disposti verso il prossimo. Qual- ▸

Reuters/Contrasto

QUANTO SEI GRANDE... Il telo-sipario utilizzato nel 1924 durante la prima rappresentazione del balletto *Le train bleu*. Su di esso è riprodotto il quadro di Picasso *Deux femmes courant sur la plage*, del 1922, in dimensioni enormi (il telo misura 10,4 m x 11,7 m).



A SPASSO SUL LAGO. L'istallazione di Christo *The floating piers* sul lago d'Iseo è stata l'opera d'arte all'aperto più visitata al mondo nel 2016 (1,5 milioni di persone).

cosa di analogo succede pure con le opere d'arte installate negli spazi pubblici: secondo Gediminas Urbonas, direttore del programma di Arte, Cultura e Tecnologia al Massachusetts Institute of Technology, i benefici dell'arte sono anche sociali, perché le opere esposte negli spazi delle città aumentano la disponibilità verso gli altri e il senso di appartenenza alla comunità.

SCARABOCCHI? NO, CURA. E sono soprattutto gli uomini a trarre vantaggio dall'arte solo osservata, mentre le donne hanno ancor più benefici se "mettono le mani in pasta" e provano a dipingere, scolpire, recitare. Del resto è già noto che la cosiddetta "arte-terapia" è utile in un bel po' di situazioni, dalla depressione ai disturbi dell'apprendimento, dall'aiuto a chi vuole smettere di fumare agli anziani con problemi cognitivi. E per auto-curarsi in questo modo non occorre essere artisti: perfino disegnare mentre ci si annoia fa bene al cervello perché i picchi di dopamina (e quindi di piacere) si verificano lo stesso, anche se il risultato è uno scarabocchio. «Praticare l'arte influenza anche la capacità di apprezzarla come spettatori», osserva Ticini. «Saper dipingere per esempio cambia il modo in cui il cervello interpreta una tela di van Gogh: le pennellate risvegliano nel sistema motorio i gesti compiuti dall'artista e si "entra" meglio nell'opera».

NON TUTTO È ARTE, MA... Anche se per la scienza il gusto del bello è innato, il contesto in cui si trova l'opera d'arte ha la sua importanza: «Uno studio recente di Semir Zeki, il padre della neuroestetica, dimostra che per aumentare l'apprezzamento di qualsiasi dipinto basta accompagnarlo con una didascalia che lo colloca in una famosa galleria: ciò influenza parecchio anche l'attività cerebrale legata all'osservazione», dice Ticini. Tra l'altro, quando si sa di avere davanti qualcosa che viene definito arte, lo sguardo si sofferma di più sull'opera. Ciò significa che il cervello sa riconoscere la bellezza, quella che fa stare bene anche senza volerlo, ma può essere almeno in parte "ingannato": un'installazione poco comprensibile ma osannata dai critici o una crosta presentata come un capolavoro può smuovere nel cervello meccanismi di apprezzamento estetico e quindi di piacere e benessere. Meno potenti, però, perché indotti dalle circostanze. D'altro canto, anche le stranezze dell'arte contemporanea possono far bene: «L'astrattismo per esempio è pura emozione e le ricerche dimostrano che stimola molto il cervello», spiega il neurobiologo del Cnr Antonio Cerasa. Perché l'arte non è tutta uguale, ma se riesce a coinvolgere è sempre una buona medicina per anima e corpo.

Elena Meli

PERCHÉ IL CRITICO "GODE" DI PIÙ

EMOZIONI. La forza dell'arte sta soprattutto nelle sensazioni che suscita nello spettatore: «Di fronte alla perfezione delle proporzioni del *Doriforo* di Policleto o del *David* di Michelangelo tra le altre regioni cerebrali si attiva anche l'insula, una zona dove si elaborano le emozioni», dice il neurobiologo Antonio Cerasa. «Succede a tutti, ma a chi per lavoro vive immerso nella bellezza succede anche qualcosa di più: se si domanda a un critico d'arte o a una persona qualunque di giudicare un'opera, solo negli esperti si accende pure il nucleo accumbens, un'area che gestisce piacere e gratificazione». Un critico quindi sa capire meglio il valore di un oggetto artistico grazie alla sua cultura, ma la sua vera abilità nasce dal piacere che ne trae, che è più grande.

Perfino tracciare segni disordinati su un foglio dà benefici al cervello