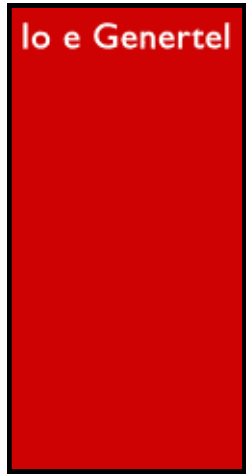


Io e Genertel



Le sezioni del sito

BENESSERE

1. Camminare allontana il mal di cuore
2. Pausa pranzo senza danni
3. Lenti a contatto, decalogo per un uso corretto
4. Mal d'aereo, un decalogo per evitarlo

MALATTIE

1. Ernia al disco, via il bisturi, ora c'è il laser
2. Influenza 2002, prima arma il vaccino

FARMACI

1. Marijuana, una medicina tutta da scoprire
2. Aspirina, anche per l'ictus ischemico

MEDICINE NON CONVENZIONALI

1. Lombalgia, l'importanza di una diagnosi precoce
2. Erbe in gravidanza e allattamento, guida all'uso
3. Mani sempre giovani con ginnastica e creme

PSICOLOGIA E SESSUALITA'

1. Sesso e Aids, quello che c'è da sapere
2. In tv va in onda l'orrore quotidiano: come affrontarlo?

MAMMA E BAMBINO

1. Un test per sapere se si sarà bravi a scuola
2. Pillola per abortire, arriva in Italia l'RU486

RICERCA

Sei in [kwsalute](#) > [Ricerca](#) > [la notizia](#)

La Notizia

Amare in versi fa bene al cuore

Vi ricordate le maestre di una volta, che imponevano arcigne di imparare a memoria "A Silvia" o il coro dell'atto IV dell'"Adelchi", costringendo il malcapitato bambino a ripeterle infinite volte e a recitarle ad alta voce? Bene, è perché lo avevano a cuore.

Oggi sono addirittura dei ricercatori universitari a suggerire di declamare vecchie poesie: secondo Dietrich von Bonin dell'Università di Berna, infatti, la loro cadenza lenta e ritmata farebbe bene al cuore. In uno studio condotto insieme ai colleghi tedeschi dell'Università di Witten/Herdecke e pubblicato sull'"International Journal of Cardiology", i ricercatori sostengono che recitare versi sia un buon rimedio antistress, capace di risolvere persino problemi di aritmia: "La metrica e le rime delle vecchie poesie - spiega Dietrich von Bonin, coordinatore della ricerca - hanno un effetto rilassante sul nostro cuore. Tanto da costituire un buon calmante non solo per le persone stressate, ma anche per chi soffre di aritmia e altre malattie cardiache".

Il ritmo della metrica regolarizza il respiro e il battito cardiaco, con un beneficio che dura anche quando si è smesso di leggere: "Effetti che non si registrano con una normale conversazione", aggiungono i medici, che raccomandano di "prendere l'abitudine a recitare poesie per 'educare' cuore e respiro, anche se non si è stressati o malati di cuore". Una medicina preventiva, insomma, che sposa salute e godimento estetico.

Secondo quanto affermano gli studiosi svizzeri e tedeschi, gli stessi risultati si ottengono cantando le strofe di una canzone, purché abbiano melodie lente e rilassanti. Niente rock, quindi.

La scoperta potrebbe allora indurre molte insegnanti a rivedere i moderni metodi educativi e a tornare alla recitazione a memoria: una soluzione che, però, provoca nei ragazzi altri stress cardiaci, quelli da interrogazione. (E. Teb.)

06 Settembre 2002