

Arte, musica e teatro aiutano il corpo a invecchiare più lentamente:
arrivano le prove

Frequentare un museo, andare a teatro o seguire un corso di pittura potrebbe avere effetti sulla salute più profondi di quanto si pensasse finora. Un nuovo studio dell'*University College London* suggerisce infatti che partecipare regolarmente ad attività **artistiche e culturali** sia associato a un invecchiamento biologico più lento, con effetti che in alcuni casi risultano paragonabili a quelli dell'esercizio fisico.

La [ricerca](#), pubblicata sulla rivista scientifica *Innovation in Aging*, ha analizzato i dati di 3.556 adulti nel Regno Unito, combinando questionari sulle abitudini culturali con analisi del sangue e misurazioni biologiche legate all'invecchiamento del corpo. I ricercatori hanno osservato che le persone più coinvolte in attività artistiche tendevano a mostrare indicatori biologici compatibili con un'età biologica più giovane rispetto a quella anagrafica. Non tutti i corpi infatti invecchiano allo stesso ritmo. Due persone della stessa età possono avere condizioni fisiche molto diverse. Negli ultimi anni la ricerca ha sviluppato strumenti chiamati "**orologi epigenetici**", che analizzano alcune modifiche chimiche del DNA associate al modo in cui il corpo sta invecchiando. Non misurano soltanto quanti anni ha una persona, ma quanto velocemente il suo organismo sta accumulando stress biologico e rischio di malattie legate all'età.

Il team dell'UCL ha utilizzato sette diversi **orologi epigenetici**, tra cui DunedinPACE e DunedinPoAm, due dei sistemi più recenti utilizzati nella ricerca sull'invecchiamento. I risultati hanno mostrato che chi ha partecipato ad attività culturali almeno una volta alla settimana ha un ritmo di invecchiamento più lento di circa il 4% rispetto a chi vi prendeva parte raramente. Anche una partecipazione meno frequente, di poche volte all'anno, è stata associata a un rallentamento misurabile. Secondo i ricercatori, il motivo è probabilmente legato alla combinazione di benefici che queste esperienze producono insieme. Le attività artistiche coinvolgono attenzione, memoria, emozioni, relazioni sociali e spesso anche movimento fisico. In molti casi **riducono stress**, isolamento e infiammazione, tutti fattori che incidono direttamente sulla salute nel lungo periodo.

Negli ultimi anni [diverse ricerche](#) avevano già mostrato effetti positivi dell'arte sulla salute mentale e cardiovascolare, evidenziando come la partecipazione culturale possa contribuire a **ridurre** ansia, depressione e solitudine, soprattutto nelle persone anziane. Il nuovo studio aggiunge però un elemento ulteriore, perché collega queste attività a cambiamenti osservabili anche nei marcatori biologici dell'invecchiamento. I risultati sono stati particolarmente evidenti nelle persone **sopra i 40 anni** e sono rimasti validi anche tenendo conto di fattori come reddito, livello di istruzione, fumo o indice di massa corporea.

I ricercatori sottolineano comunque che l'arte **non sostituisce** l'attività fisica. Camminare, fare sport e mantenersi attivi restano tra i comportamenti più efficaci per proteggere la

Arte, musica e teatro aiutano il corpo a invecchiare più lentamente:
arrivano le prove

salute nel tempo. Lo studio suggerisce però che il modo in cui pensiamo al benessere potrebbe essere troppo limitato. Invecchiare bene non dipende soltanto da alimentazione ed esercizio, ma anche dalla qualità delle relazioni, dagli stimoli cognitivi e dalla partecipazione sociale.



Gloria Ferrari

Laureata in Culture e Letterature del mondo moderno a Torino. Scrive di diritti umani e ambiente per diverse testate giornalistiche italiane. Collabora con *L'Indipendente* dal 2021.

Arte, musica e teatro aiutano il corpo a invecchiare più lentamente:
arrivano le prove



Vuoi approfondire?

*il nuovo libro de
L'Indipendente*

**In mezzo a guerre,
paura e cronaca nera,
esiste un'altra
faccia del mondo:
quella delle conquiste
sociali, scientifiche
e civili che ogni
giorno migliorano
la nostra realtà**

Acquista ora