DOPPIOZERO

Arte: 50 grammi al dì, ore pasti

Nicole Janigro

2 Ottobre 2026

Spostarsi, rifugiarsi, reagire per affrontare l'imponderabilità del presente, per arginare la distruttività che ci sovrasta, per progettare il futuro. Scrittori e musicisti, scultori e pittori, architetti e attori sempre più spesso concludono interventi e interviste con la speranza che l'atto creativo riesca a invertire la rotta di un mondo disorientato. E tra chi fa la fila per partecipare a un evento culturale per distrarsi e ritemprarsi è diffusa la sensazione che quel "qualcosa" che chiamiamo arte ci salverà. Con entusiasmo da ricercatrice e con piglio positivista Daisy Fancourt, docente di psicobiologia ed epidemiologia presso l'University College London e direttrice del Centro Arte e salute dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, lo conferma e dimostra nelle pagine documentate e divulgative di *L'arte che cura. Nuove evidenze scientifiche* (trad. di Eliana Tosoni, edito da Fondazione Luigi Rovati in collaborazione con Johan & Levi Editore, 2026).

Incontri con personalità note e pazienti sconosciuti, una gran mole di ricerche mediche e studi longitudinali, messi in connessione ai gradi d'istruzione e alla classe sociale, con attenzione ai dati che possono risultare confondenti, portano l'autrice a concludere che le aree cerebrali toccate dalle arti sono le stesse "che si attivano in risposta a bisogni umani fondamentali come il cibo e il sesso" e generano lo stesso tipo di piacere. Da qui l'invito a viverle come un nutrimento necessario e cercare una dieta adatta a noi. "Negli ultimi dieci anni ho lavorato con governi di tutto il mondo a programmi che prevedono di 'prescrivere' l'arte, di fornire alle persone una vera e propria ricetta medica come si fa con un farmaco – per entrare in un coro, iscriversi a un corso di danza o ascoltare musica". Daisy Fancourt espone gli effetti benefici della costellazione degli ingredienti delle arti sullo stato di benessere, sulla salute mentale e su quella del cervello, sul movimento, in situazioni di stress e dolore. Sani o malati, da quando si è neonati a quando si diventa vecchi, un legame "attivo" con una o più espressioni artistiche ha il potere di influenzare lo *healthspan* di ognuno.

Quando sua figlia Daphne, nata prematura, è in incubatrice in terapia intensiva, si ricorda dell'esperienza di un gruppo musica formato da neonati prematuri ai quali si facevano sentire, durante la degenza, tre volte al giorno, registrate su cassetta, trenta minuti di ninnenanne. "Rispetto al gruppo di controllo, i neonati esposti alla musica mostravano meno segni di agitazione (anche nelle ore in cui la musica non veniva riprodotta), assumevano più calorie a ogni poppata e perdevano circa 50 grammi in meno di peso. Trascorrevano inoltre tre giorni e mezzo in meno in incubatrice e venivano dimessi dall'ospedale cinque giorni prima". Così si metterà a canticchiare, e dopo un po' i parametri della cartella clinica della figlia risulteranno più regolari, gli episodi di apnea si ridurranno, perché la musica influenza le frequenze cardiache e produce una migliore saturazione dell'ossigeno. Anche se in ambito sanitario è ormai diffusa la consapevolezza delle reazioni positive ai suoni musicali – in sala operatoria, durante la somministrazione di anestesie locali, in gravidanza –, il materiale raccolto da Daisy Fancourt colpisce per la rilevanza dei fenomeni generati dalla musica. Dallo studio delle partiture di Beethoven, dove configurazioni ritmiche evocano anomalie cardiache come se il compositore stesse trascrivendo i propri scompensi dovuti anche alla perdita dell'udito, ai risultati sulla pressione arteriosa di un ascolto regolare di brani musicali. L'autrice incontra Brian Eno che racconta la sua esperienza di "paesaggio sonoro" avvenuta proprio durante un ricovero ospedaliero. Immobilizzato nel suo letto, non riusciva a regolare il volume di un disco che un'amica gli aveva portato e che si mescolava al rumore della pioggia all'esterno. Da qui è nata la sua "musica ambient", applicata poi agli spazi aeroportuali, ma utilizzata anche in ospedali con pazienti in attesa di una seduta di chemioterapia.

Divertente l'esperimento a cui accetta di sottoporsi, negli anni settanta, il direttore d'orchestra Herbert von Karajan. "Collegato a un dispositivo per il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca, salì a bordo del suo jet privato e fu sottoposto alla sessione di volo più stressante che i ricercatori potessero (eticamente) progettare". Ma, nonostante manovre di atterraggio spericolate, la sua frequenza cardiaca era maggiore quando salì sul podio per dirigere l'ouverture *Leonore* di Beethoven.



Fotografia di Visualss - Unsplash.

La musica stimola il linguaggio, come è evidente nella fase preverbale dei bambini, quando il linguaggio è difficoltoso come nelle situazioni di autismo, oppure compromesso per la conseguenza di un ictus, in situazioni di declino motorio o mentale. E cantare migliora la forza e l'articolazione della voce. Un legame con la musica può produrre effetti positivi anche sugli ormoni dello stress e sui marker infiammatori in pazienti con problematiche diverse.

Anche se rimane una risorsa sottovalutata della salute pubblica, un impegno costante in campo artistico riesce a ridurre il consumo dei farmaci e rappresenta un risparmio del sistema sanitario. In numerosi paesi i finanziamenti statali alle arti sono in diminuzione con ripercussioni diverse sugli strati sociali. "In Europa, quasi il 68 per cento degli adulti appartenenti al quintile di reddito più elevato prende parte a attività culturali almeno una volta l'anno, contro appena il 35 per cento nel quintile più basso".

La riflessione di *L'arte che cura. Nuove evidenze scientifiche* se risulta stimolante nel riportare, a partire dalle neuroscienze cognitive contemporanee, risultati empirici nel rapporto con le diverse arti che indicano la mobilità e plasticità del cervello capace di mantenersi sempre "aggiornato" e attivo rispetto a quanto accade, convince meno quando parla di pensieri, emozioni e comportamenti che toccano la dimensione psicologica e relazionale. La psicoterapia è troppo sbrigativamente equiparata al farmaco, gli aspetti affettivi e di socializzazione che comporta una pratica artistica – una ricerca di creatività spesso scaturita proprio

da un contatto con la creatività psichica – sono solamente accennati, operazioni come leggere e scrivere hanno poco spazio in questa disamina.

È, forse, fin troppo presente la preoccupazione che sia necessario ridurre il rischio del negativo. Se un libro dell'infanzia provoca un senso di nostalgia meglio non riprenderlo in mano, giusto stare alla larga da *I dolori del giovane Werther* che potrebbero creare un effetto imitativo in chi ha idee suicidarie.

"Al contrario, un saldo senso di controllo interno – la percezione di essere protagonisti delle proprie scelte – rappresenta un potente motore di trasformazione. Le arti, aiutandoci a regolare le emozioni e a gestire impulsività e propensione al rischio, contribuiscono a rafforzare questo senso di autocontrollo. E, nel dare forma alla nostra identità (come persone creative, aperte, disposte a mettersi alla prova), ci motiviamo a intraprendere nuove esperienze coerenti con l'immagine che costruiamo di noi stessi".

Certo, come cantava Lucio Dalla, è importante "arrivare in salute al gran finale", eppure non possiamo eliminare la sofferenza dalla nostra esistenza. E se siamo in un momento di vulnerabilità non è detto che ci faccia bene rilassarsi e rasserenarsi. A volte, invece, proprio affrontare il passaggio del dolore, cercando confronto e conforto in storie di vita *altre*, alla ricerca di un senso che riesca a dare significato alla nostra finitezza, risulta decisivo per la nostra salute fisica e mentale.

Leggi anche
Nicole Janigro | Vita e tetaro, arte e terapia
Valerio MIselli | L'ospedale sull'albero di Renzo Piano
Nicole Janigro | 264 artisti dai campi profughi
Moreno Montanari | Curare la cura

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.
Torna presto a leggerci e SOSTIENI DOPPIOZERO

L'ARTE CHE CURA

Nuove evidenze scientifiche

Daisy Fancourt

Fondazione Luigi Rovati

JOHAN & LEVI editore