

Il progetto di GUNA “Benessere in scena”, un virtuoso esempio di sostenibilità sociale



Sentirsi
rilassati ascoltando un brano musicale.

La
sensazione di pace di fronte ad un dipinto.

Emozionarsi osservando le affascinanti movenze dei ballerini
intenti a eseguire un balletto a teatro.

Spesso si è parlato di come l'arte possa avere degli effetti
benefici sulla nostra salute.

Già gli antichi Greci credevano nel potere catartico del

teatro, concetto che è stato esplorato in maniera sempre più approfondita nel corso della storia. Aristotele – che fu uno dei primi a parlarne nella sua poetica, affermava:

“Tragedia dunque è mimesi di un’azione seria e compiuta in sé stessa, con una certa estensione; in un linguaggio abbellito di varie specie di abbellimenti, ma ciascuno, a suo luogo, nelle parti diverse; in forma drammatica e non narrativa; la quale, mediante una serie di casi che suscitano pietà e terrore, ha per effetto quello di sollevare e purificare l’animo da siffatte passioni”

Il filosofo sosteneva che lo scopo del dramma è quello purificare gli spettatori tramite l’eccitazione artistica di alcune emozioni, così da lasciar sfogare il pubblico, che poteva scaricare la tensione e trovare sollievo dalle sue personali passioni.

A dar ragione ad Aristotele, nel tempo, si sono succedute diverse menti brillanti come Carl Jung, Sigmund Freud o Alfred Winnicot che hanno saputo portare alla luce diversi benefici delle varie forme d’arte sul nostro stato fisico e mentale. Oggi l’influenza benefica dell’arte sulla salute è un concetto assodato, un’evidenza scientifica che è stata recentemente messa in risalto dal rapporto numero 67 dell’OMS (l’Organizzazione Mondiale della Sanità), coerentemente intitolato: [What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review.](#)

A incentivare il dibattito su questo tema è anche la possibilità data dalle moderne tecnologie e dai recenti progressi scientifici di esplorare ancora più in profondità il rapporto tra salute ed espressione artistica, consentendoci di scoprire *in quale misura ed in che modo* l’arte può influenzare il nostro equilibrio psico-fisico.

Da queste premesse, nasce l’ambizioso e brillante progetto [“Benessere in scena”](#) di Guna, azienda farmaceutica da oltre 3

decenni leader italiana nel settore delle terapie naturali d'avanguardia, in collaborazione con il Teatro alla Scala di Milano.

Il progetto si è strutturato in una serie appuntamenti nella meravigliosa cornice del prestigioso teatro milanese, in cui il pubblico ha avuto la possibilità di assistere a incontri con scienziati, giornalisti, esperti, medici e artisti, con lo scopo di esplorare ed approfondire il legame che intercorre tra il benessere e l'arte in tutte le sue declinazioni. Il ciclo di talk aperti al pubblico – organizzati prima della messa in scena di vari balletti – sono stati moderati dal critico e regista di danza Francesca Pedroni.

I temi trattati nel corso degli appuntamenti in calendario hanno riguardato diverse tematiche, spaziando tra argomenti di estrema attualità. Ascoltare la musica, osservare un dipinto, guardare una performance teatrale o di danza possono infatti avere diversi e *misurabili* effetti come di modulare la percezione del dolore, ridurre gli stati di ansia, ridurre lo stress pre e post operatorio, favorire l'attenzione e la memorizzazione, influenzare l'elasticità e la plasticità della nostra risposta immunitaria, aiutare la donna durante l'evoluzione della gestazione, e altri ancora.

Tra i diversi interventi, assai interessante il contributo di Carlo Ventura, medico cardiologo e ricercatore di Biochimica all'Università di Bologna e al CNR, che ha potuto spiegare a seguito dell'esperimento [Cell Melodies](#) come il suono generato dalla musica – in particolar modo quella ascoltata dal vivo – riesca a comunicare, oltre che con l'udito e l'anima, con la fisiologia stessa delle cellule. Lo studio del Dottor Ventura ha dimostrato infatti che le cellule sollecitate con i diversi stimoli vibrazioni derivanti dalla danza e dalla musica mostrano una diversa velocità di crescita e differenze morfologiche e citoscheletriche significative.

Lo scopo di [un esperimento live](#) di questa portata, condotto in

collaborazione con GUNA, è stato di registrare l'andamento della HRV, ovvero della variabilità nella frequenza del battito cardiaco, del Primo ballerino del Teatro alla Scala Mick Zeni. La misurazione è stata effettuata attraverso sensori applicati sul corpo dell'artista durante le attività di riscaldamento e di danza: i risultati della misurazione hanno dimostrato quanto inizialmente ipotizzato dai ricercatori.

Il primo ballerino ha spiegato che *«Con la musica sembra di essere più vivi, presenti, e sul palcoscenico ancora più prepotentemente che nella vita. Il battito accelera e si arriva a livelli molto alti di concentrazione»*. A conferma di ciò, le parole del Dottor Ventura: *«Il suono è uno storico strumento di guarigione, da sempre considerato una delle forze più rigenerative, che riequilibrano, contribuiscono a combattere depressione o blocchi emotivi e a ridurre il cortisolo, l'ormone dello stress»*. Attualmente sono in corso ulteriori studi per indagare le possibili implicazioni delle scoperte del Dottor Ventura per il benessere dell'organismo umano.

Gli interventi che si sono susseguiti durante i talk organizzati da GUNA, hanno evidenziato in particolar modo quanto non sia solo la "pratica" dell'arte a migliorare la qualità della vita degli individui, bensì anche la sua fruizione, aprendo potenzialmente le porte a nuove prospettive e a nuovi paradigmi in medicina rigenerativa e di precisione: la raccolta di queste testimonianze e ricerche certamente potrà dar seguito ad una serie di affascinanti stimoli e nuovi spunti per approfondire l'attraente legame tra l'essere umano e l'espressione artistica.

Certamente, scegliere di esplorare tematiche che sono volte a trovare una chiave per la cura ed il benessere dell'essere umano, come quella del rapporto tra salute ed arte, è una strada che oltre che a rivelarsi culturalmente affascinante, può sensibilizzare la comunità scientifica, stimolando nuove

ricerche in questa direzione. A tal proposito illuminanti le parole di Alessandro Perra, direttore scientifico di GUNA, che nel suo speech al teatro alla scala ha affermato:

«La bellezza e le sue “frequenze armoniche” non solo dona benessere ma mantiene anche giovani (studio di PsychoNeuroEndocrinology 2006 su NGF e amore romantico); le emozioni negative e le loro “frequenze disarmoniche” infiammano e quindi fanno invecchiare (Brain Behaviour and Immunity 2013). Quanto vi sto raccontando può sembrare “romantico”, e forse lo è, ma per certo posso dirvi che è anche molto scientifico. Lo dimostrano i numerosi studi che Guna ha pubblicato su Riviste internazionali proprio su questi meccanismi molecolari, e su malattie gravi e complesse (espressione di disarmonia fra le cellule, della capacità oramai persa di comunicare tra di loro) come l’Artrite Reumatoide o la Vitiligine o la Psoriasi. C’è davvero qualcosa di nuovo all’orizzonte (...) Dostoevskij disse: “La bellezza salverà il mondo”, e se osserviamo ciò che ci dice oggi la scienza, non possiamo che dargli ragione.»

Oggi, il dibattito sui cambiamenti climatici e sulla crisi economica ha puntato i riflettori principalmente su due tipi di sostenibilità, quella ambientale e quella economica; ma quando parliamo di sostenibilità è opportuno includerne anche una terza, ovvero quella sociale, intesa come la capacità di garantire condizioni di benessere per l’essere umano, che rappresenta – anche – una parte non trascurabile della responsabilità sociale delle aziende, come ha autorevolmente confermato il Presidente di GUNA Dott. Alessandro Pizzoccaro:

«GUNA ha costruito con passione e determinazione un progetto in armonia con la sua missione: la ricerca della salute attraverso terapie rispettose dell’organismo, dell’ambiente e in sintonia con l’anima. Questo progetto, “Benessere in scena”, figlio di una partnership così importante – e convinta – qual è quella con il Teatro alla Scala, sta permettendo di esplorare un tema che certamente potrà portare benefici

all'intera comunità, ovvero lo straordinario e potente ruolo della fruizione dell'atto artistico per il benessere complessivo dell'individuo.»

Il palcoscenico, la cornice di un dipinto, lo spartito musicale, sono tutti luoghi in cui vengono condivisi arte e bellezza.

GUNA insegna che, a volte, anche le imprese possono essere veicolo virtuoso per concetti di innovazione di questa portata.