

## La musica? Una droga naturale

*Uno studio americano spiega perché si prova piacere ascoltando una canzone. 'Migliora l'umore in quanto si attivano i circuiti nervosi che livellano la dopamina' 'Stimola l'ormone del benessere'*

LA MUSICA? Una vera e propria droga. In grado di attivare il cervello proprio come uno stimolante chimico e di offrire sensazioni amplificate di piacere, eccitazione o soddisfazione. Provocando, in sostanza, le stesse sensazioni fornite da sesso e droga. Lo sostiene il professore e neuroscienziato Danile J. Levitin. Che, nello studio "Life Soundtracks", indaga le risposte biologiche del cervello agli stimoli musicali. Famoso per le sue ricerche nel campo della musica, Levitin insegna all'Università McGill di Montreal. E proprio qui ha "reclutato" i volontari da sottoporre ai suoi test. Durante la ricerca, l'equipe di Levitin ne ha monitorato le reazioni biochimiche agli stimoli musicali.

E ha scoperto che "la musica produce una risposta a tutti gli effetti chimica, grazie alla quale i circuiti nervosi interessati aiutano a modulare i livelli di dopamina, il cosiddetto ormone "del benessere" nel cervello. Proprio come avviene per il sesso e alcune droghe".

Sesso droga e rock'n roll, quindi, è il caso di dirlo. Ma, al contrario della droga, la musica non sembra avere devastanti effetti collaterali.

Quando ascoltiamo una canzone che ci piace, si attiva lo stesso meccanismo di ricompensa che si attiva anche quando i giocatori d'azzardo vincono o i tossicodipendenti consumano la loro droga preferita. Replicando lo stesso tipo di sensazioni, la musica attiva nel cervello circuiti associati con il sistema nervoso autonomo e produce reazioni fisiche quali sudorazione, eccitamento sessuale e "brividi lungo la schiena". In molti casi, ne consegue un sentimento di euforia che, secondo Levitin "conferma l'idea di un centro sesso, droga e rock and roll nel cervello".

"L'ipotesi di un centro del genere nel cervello prova che la musica ha una parte preponderante nel creare umori e generare reazioni", spiega il dottor Levitin. "La ricerca mostra che la musica ha effetti precisi sulla fisiologia del corpo, compresi il battito cardiaco, la respirazione, la sudorazione e l'attività mentale. La musica è efficace nel moderare i livelli di eccitazione e concentrazione e aiuta a regolare l'umore con la sua azione sulla chimica naturale del cervello".

**Fonte: La Repubblica - 17 luglio 2007**