



# Ballare aiuta a dimagrire: è come un esercizio fisico adatto ad ogni età

di Anna Fregonara

Il ballo è un'attività piacevole e divertente: contrasta la pigrizia dei più giovani, stimola gli anziani ed è a basso rischio infortuni. Benefici anche per la mente e la socialità



È poco importante quanto si è bravi a farlo perché, a qualunque livello, sembra aiutare a perdere peso e potrebbe essere un'altra leva per contrastare **sovrappeso e obesità** in costante aumento in tutto il mondo. A patto che, come forma di esercizio aerobico, lo si faccia per **almeno tre mesi prima di vedere i risultati**. A questa conclusione è giunto un gruppo di ricercatori che si è chiesto se il **ballo** può essere un modo efficace per bruciare grasso e dimagrire. Ha, quindi, avviato una revisione della letteratura scientifica e pubblicato i risultati su **Plos One**: muoversi a ritmo di musica sembra avere un effetto significativo sul miglioramento della composizione e della morfologia corporea nelle persone con sovrappeso e obesità rispetto a coloro che conducono un normale stile di vita quotidiano.

**I risultati**  
Gli studiosi hanno analizzato, da 10 indagini, 646 partecipanti in sovrappeso o obesi di circa 48 anni, divisi tra gruppo di controllo, la cui intensità di movimento rientrava nell'intervallo settimanale raccomandato dall'Organizzazione mondiale della sanità di 150-300 minuti di esercizio, e gruppo di ballo. Qui la maggior parte delle sessioni - almeno **sette forme di ballo differenti** - ha avuto una frequenza di tre volte a settimana per una durata ciascuna di 40-60 minuti. Danzare, scrivono i ricercatori, ha apportato **miglioramenti nella massa corporea, nella circonferenza vita e nella massa grassa**.

**È una vera verità**  
«Questi risultati suggeriscono come il **ballo abbia insito in sé l'esercizio fisico** e quindi possa essere considerato alla stregua di un'attività sportiva», spiega **Francesco Landi**, direttore del dipartimento Scienze Invecchiamento, Ortopediche e Reumatologiche della Fondazione Policlinico Universitario Ircs A. Gemelli di Roma. «Sovrappeso e obesità sono due dei fattori di rischio principali per le **malattie cardiovascolari e quelle croniche** e per una mancata longevità in buona salute. Il ballo ha il vantaggio di essere un'attività **piacevole a ogni età** e questo rende i partecipanti **più propensi a non mollare perché si divertono**. Consigliarlo come programma di perdita di peso può, quindi, essere un aiuto per insegnare a muoversi senza doversi dedicare alle attività canoniche spesso considerate, da chi non ama lo sport, noiose».

**Benefici sulla salute**  
Equiparando il ballo a un'attività sportiva aerobica, i benefici sono gli stessi di chi va in bicicletta, di chi corre a passo più o meno veloce, di chi pratica la camminata o di chi nuota: «Migliore performance cardiovascolare, abbassamento della pressione e del colesterolo, riduzione del peso», aggiunge l'esperto. «Ovviamente **samba e rock**, per esempio, che si caratterizzano per un **ritmo maggiore**, equivalgono a una corsa più sostenuta mentre le **danze lente**, come il **valzer**, saranno simili a una passeggiata. Il **ballo, calibrato a seconda dell'età, è un movimento a basso rischio di infortunio** e va bene per **contrastare la pigrizia dei più giovani e per stimolare gli anziani**: a fare la differenza sarà l'intensità e la durata, da personalizzare, proprio come si fa quando il medico prescrive un farmaco tenendo conto degli anni e delle possibili comorbidità. Inoltre, **favorisce la coordinazione** e questo protegge dal rischio di caduta nella vita quotidiana. Per questo motivo può essere consigliato anche a chi soffre di Parkinson».

**Un «personal trainer» della memoria**  
«Infine, ballare aiuta a socializzare, fa stare insieme agli altri, e questo si **ripercuote anche sull'umore** sia perché favorisce la produzione dei cosiddetti ormoni del benessere e della felicità sia perché permette di contrastare la solitudine, una minaccia molto sentita da chi è in là con gli anni», conclude Landi. «La musica è anche uno straordinario "personal trainer" della memoria. Ascoltare un brano può stimolare il ricordo di un evento e può agire positivamente, a livello cerebrale, sulla neurotrasmissione migliorando la performance cognitiva. **Insomma, danzare fa bene ai muscoli e alla mente**».

*Corriere della Sera è anche su **Whatsapp**. È sufficiente **clickare qui** per iscriversi al canale ed essere sempre aggiornati.*

**Le tue notizie**

- ESTERI**  
**Kiev, affondata la nave russa Ivanovets vicino alla Crimea. Zelensky «pronto a licenziare il capo di Stato maggiore»**
- SPORT**  
**Batistuta fa 55 anni: la storia della mitraglia, la Ferilli, le caviglie a pezzi. Cosa fa oggi?**
- MOTORI**  
**La Ferrari Purosangue rivestita di pixel spopola sui social: è di Lapo Elkann. Le foto**

**SCOPRI DI PIÙ**

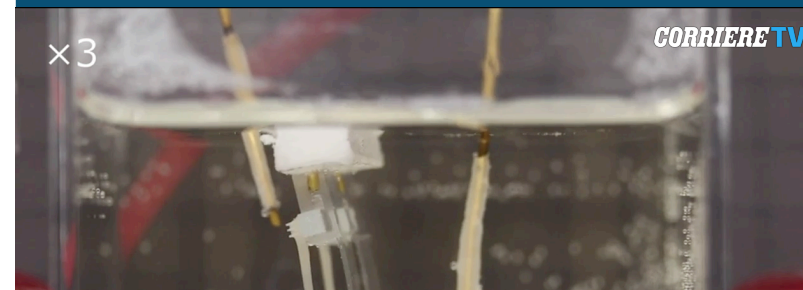
**BALLO** **BENEFICI** **DIMAGRIRE** **ROCK** **SALUTE**

1 febbraio 2024 (modifica il 1 febbraio 2024 | 12:21)  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

**2** [Leggi e commenta](#)

**DIZIONARIO DELLA SALUTE**

Cerca il tuo organo/patologia



**Tessuti muscolari e stampa 3D: creato in laboratorio un robot bioibrido che «cammina»**

EDITORIALI & COMMENTI

**Problemi cronicamente acuti**  
di **Luigi Ripamonti**

**L'aziendalizzazione non diventi anestetizzante**  
di **Alberto Scami**

**La formazione online non basta in chirurgia**  
di **Giampiero Campanelli**

**DIZIONARIO DELLA SALUTE**

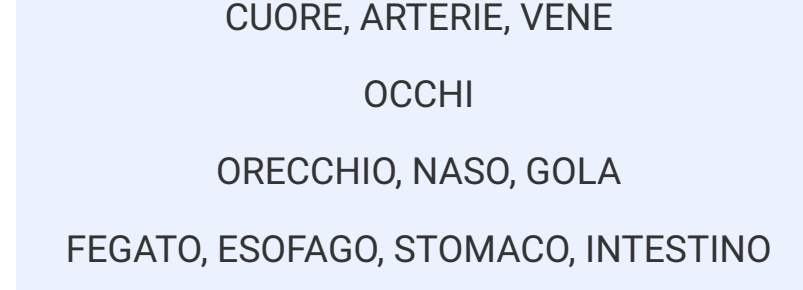
Cerca il tuo organo/patologia

- CERVELLO E NERVI
- CUORE, ARTERIE, VENE
- OCCHI
- ORECCHIO, NASO, GOLA
- FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO
- BOCCA E DENTI
- TRACHEA, BRONCHI, POLMONI
- RENI, VESCICA, VIE URINARIE
- OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI
- ORGANI GENITALI
- PELLE, UNGHIE, CAPELLI
- PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole
- SANGUE E LINFIA

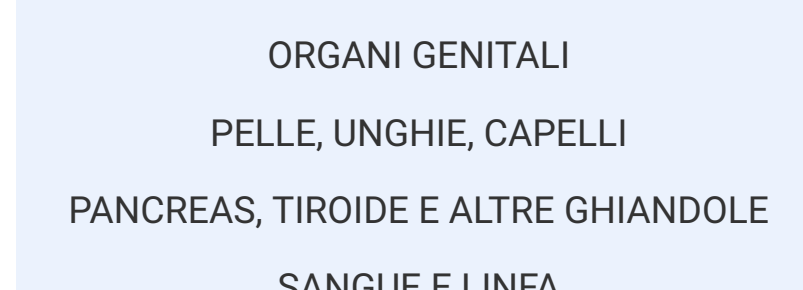
**SCRIVI ALLA REDAZIONE**

Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera

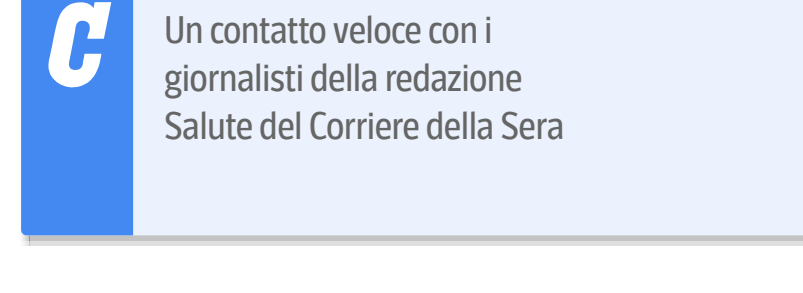
**CORRIERE DELLA SERA TI PROPONE**



**«Paleo dieta»: cosa mangiavano, in realtà, i nostri antenati?**



**Quando serve la Rsa agli anziani e non solo: come si accede, quanto si paga, chi è esente**



**Menopausa, quali sono gli esercizi giusti per mantenere le ossa sane**

**PRIME ALLA SCALA**

TEATRO ALLA SCALA

**ASCOLTA IL PODCAST**