



Note... di benessere

Dati recenti indicano che, in Italia, ben l'85% dei lavoratori ascolta musica e la usa come sottofondo sul luogo di lavoro, con un conseguente miglioramento delle performance e risultati. Se ne è parlato a Cosmofarma, nella conferenza "Benefici della Musica sul benessere Psicofisico" nell'ambito del concorso Call4speakers.

Quando si ascolta una musica piacevole o suoni altrettanto melodiosi, si può essere indotti a pensare che sia solo un momento di svago, distrazione, senza ulteriori significati. Invece si tratta di un vero e proprio momento di benessere, anzi, come suggeriscono sempre più gli studi attuali e non solo, si sa ormai del coinvolgimento attivo di diversi distretti dell'organismo. Benessere fisico e psicologico, corpo e mente. La musica ha un linguaggio universale, non verbale, che agisce profondamente sugli esseri viventi singoli e sulla loro aggregazione e miglioramento della qualità di vita. Secondo dati recenti, in Italia ben l'85% dei lavoratori ascolta musica e la usa come sottofondo sul luogo di lavoro, con un conseguente miglioramento delle

performance e risultati. Certo, sentire musica può essere anche solo un attimo ludico, un distogliere mente e pensieri da problemi e preoccupazioni, ma anche in quel caso si ha la conferma che le melodie possono influenzare positivamente l'ascoltatore.

In particolare, già nel 2006 si mirava a dimostrare attraverso uno studio specifico attraverso modelli murini, come la musica agisse già a livello perinatale sul modellamento del BDNF, fattore di crescita delle neurotrofine, con conseguente crescita e differenziazione di nuovi neuroni e sinapsi.

Quindi, ne consegue che ascoltare musica incide positivamente sulla plasticità neuronale e cerebrale.

Più recentemente, nel 2023 è stato presentato uno studio rct



foto: www.freepik.com

su pazienti sottoposte a isterectomia, con la presenza di un'infermiera musicoterapista, in cui si è dimostrato un chiaro supporto dell'ascolto della musica nella riduzione ansia, anche come alternativa all'uso di ansiolitici, pre e postoperatoria, rispetto al gruppo di controllo.

Obiettivo primario dello studio era infatti valutare la funzionalità di un percorso di musicoterapia confrontato con lo standard di gestione peri-operatoria senza musicoterapia, per la riduzione dell'ansia.

Questi sono stati alcuni degli argomenti su cui verteva la conferenza 'Benefici della Musica sul benessere Psicofisico', tenutasi presso Cosmofarma 2024 nell'ambito del concorso Cal4speakers rivolto ai farmacisti, che mirava mettere al centro le risorse umane e quindi iniziative

innovative in tal senso nel settore della farmacia.

La conferenza è stata tra le premiate del concorso e ha visto la partecipazione attiva delle dotte Elena Bottazzi, Maria Silvia Calvino Ramaccio, farmaciste, e Agnese Piantoni, infermiera musicoterapeuta.

Parte dell'intervento è stato dedicato alla dimostrazione pratica dei benefici della musica, grazie all'uso esperto di strumenti ancestrali e in grado di riprodurre melodie, nelle sapienti mani della musicoterapeuta dott. Piantoni, con un notevole successo nel pubblico presente.

L'iniziativa era partita da un progetto svoltosi a Bergamo nell'anno della capitale cultura BergamoBrescia 2023, mostrando come l'uso della musica in determinati contesti come Rsa, case di cura e in soggetti di età

differenti, dalla pediatria all'anzianità, possa essere di aiuto e alleggerire le sofferenze, aiutando attivamente nel processo di cura, così come nel mantenere il benessere, anche nei luoghi di lavoro.

È quindi stato proposto l'uso anche nel contesto del lavoro in farmacia e più in generale per gli operatori sanitari, ricordando quanto sia stato di supporto anche durante la parentesi dolorosa del Covid.

Quindi, nel creare momenti di condivisione e unione, abbattere barriere sociali, migliorare i legami interpersonali, aiutare a rielaborare emozioni e ricordi, il supporto musicale può rivelarsi veramente prezioso per i sanitari e i pazienti-clienti, come già avvenuto e come sempre più sarà sotto i riflettori in futuro.