



Vi siete mai chiesti che cosa succede nel vostro cervello mentre ascoltate la musica o perché ogni tanto vi vengano i brividi lungo la schiena dopo un certo accordo?

Magari alcuni di voi sì, anche se credo che la maggior parte delle persone quando ascolta la musica si rilassi e basta, come è giusto che sia.

L' Università canadese McGill ha pubblicato una ricerca che risponde a queste domande.

Venti volontari sono stati sottoposti a un compito di apprendimento musicale che sfrutta il processo di errore di previsione della ricompensa : l'attivazione neurale derivante da un premio inatteso *rinforza* lo stimolo che lo ha provocato portandoci a ricercarlo più e più volte e a imparare come ottenerlo.

I volontari dovevano scegliere un colore e una direzione tra una serie di possibilità: ogni combinazione portava a un accordo consonante e piacevole, o dissonante e meno piacevole da ascoltare. Con il tempo, i soggetti hanno imparato a capire quali accostamenti avrebbero portato a un certo tipo di accordo, e hanno quindi sviluppato l'aspettativa di uno stimolo più o meno piacevole.

Dopo aver raccolto i dati, un algoritmo ha calcolato lo scarto tra la ricompensa attesa e quella realmente ricevuta, cioè l'errore di previsione della ricompensa. Quando lo stimolo era più gradevole di quanto ci si aspettasse l'area del cervello coinvolta nel circuito della ricompensa, chiamata *nucleus accumbens*, si attivava, permettendo a quei volontari di apprendere meglio e più velocemente le combinazioni di colori e simboli.

Ciò significa che la musica aiuta il nostro cervello ad imparare!

E non solo: ci aiuta anche a studiare, fare matematica o giocare a scacchi, come hanno dimostrato numerose ricerche ed è un potente stimolante del sistema immunitario, un rilassante e un anti depressivo poiché aumenta la produzione di dopamina ed endorfine, in caso di stress quotidiano; inoltre sembra che nei pazienti appena usciti dalla sala operatoria consenta di evitare alcuni tipi di farmaci che causerebbero nausea.

L'esempio migliore è Mozart le cui note, come da uno studio della Kaohsiung Medical University, ridurrebbero le crisi epilettiche ed ascoltate dalle future mamme aiuterebbero lo sviluppo del cervello del feto così come tutto il resto della musica può dare il suo contributo rasserenando il bambino e favorendo la nascita e lo sviluppo del suo rapporto con la madre.

Nella vita di tutti i giorni invece la musica rallenta l'invecchiamento del cervello e aumenta la produttività nel lavoro, riduce il senso di affaticamento e favorisce il sonno.

I suoi benefici però non si limitano al fisico, ma si occupano anche di spirito e mente, favorendo la meditazione e la riflessione.

Una domanda, a questo punto, sorge spontanea: tutta la musica ascoltata ha gli stessi effetti positivi? La risposta è no! Infatti sono le frequenze a determinare l'azione della musica, ad esempio la musica classica o soft è in genere composta da frequenze positive, mentre un certo tipo di rock da quelle negative. Anche il mezzo di riproduzione influenza molto le frequenze: gli auricolari ne sacrificano alcune e insieme a queste altre proprietà della musica vanno perdute.

Attenzione anche al volume: ascoltare musica "sparata" nelle orecchie rischia di compromettere i delicati componenti del nostro sistema audio, annullando in futuro la possibilità di godere ancora nuove esperienze musicali.

Bibliografia: <https://www.blogdellamusica.eu/benefici-della-musica-riduce-ansia/> , <https://www.l>

astampa.it/2014/06/06/scienza/la-musica-fa-bene-a-corpo-mente-e-spirito-ma-solo-se-sai-com-e-ascoltarla-L96PmFUvod9dxAxkAuM25N/pagina.html

,
<https://www.focus.it/comportamento/psicologia/ascolto-musica-inaspettato-piacere-cervello>

,
[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)