I 10 BENEFICI SCIENTIFICI DELL'ASCOLTO MUSICALE

Con Riferimenti Scientifici dei casi studio riportati

Simone Rizzardi - Music Therapist

In che modo ascoltare musica può avere benefici psicologici?

Ascoltare la musica può essere divertente e alcune ricerche suggeriscono che potrebbe persino renderti più sano. La musica può essere fonte di piacere e contentezza, ma ci sono anche molti altri benefici psicologici.

La musica può rilassare la mente, dare energia al corpo e persino aiutare le persone a gestire meglio il dolore.

L'idea che la musica possa influenzare i tuoi pensieri, sentimenti e comportamenti probabilmente non è una sorpresa. Se ti sei mai sentito eccitato mentre ascolti il tuo inno rock frenetico preferito o sei stato commosso fino alle lacrime da una tenera esibizione dal vivo, allora capisci facilmente il potere della musica di influenzare gli stati d'animo e persino ispirare l'azione.

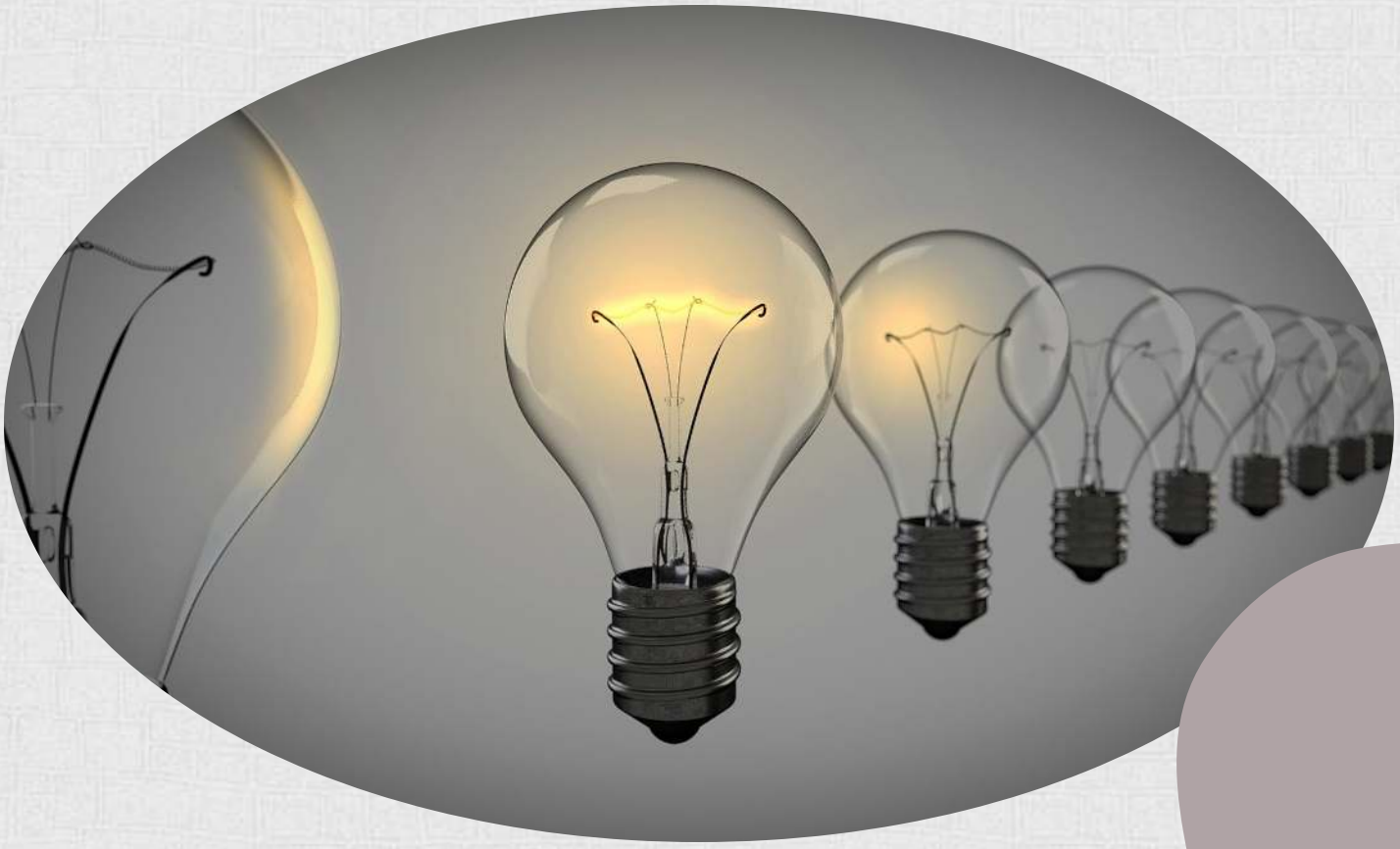
Gli effetti psicologici della musica possono essere potenti e di ampia portata. La musicoterapia è un intervento utilizzato per promuovere la salute emotiva, aiutare i pazienti a far fronte allo stress e aumentare il benessere psicologico. Alcune ricerche suggeriscono addirittura che i tuoi gusti musicali possono fornire informazioni su diversi aspetti della tua personalità.

1 - La musica può migliorare le prestazioni cognitive

La ricerca suggerisce che la musica di sottofondo, o la musica che viene riprodotta mentre l'ascoltatore è principalmente concentrato su un'altra attività, può migliorare le prestazioni nei compiti cognitivi negli anziani. Uno studio ha scoperto che la riproduzione di musica più allegra ha portato a miglioramenti nella velocità di elaborazione, mentre sia la musica in levare che quella in tono hanno portato a benefici in memoria . (1)

Quindi la prossima volta che lavorerai su un compito, considera di accendere un po 'di musica in sottofondo se stai cercando una spinta nelle tue prestazioni mentali. Considera la possibilità di scegliere brani strumentali piuttosto che quelli con testi complessi, che potrebbero distrarti di più.

1- Gold BP, Frank MJ, Bogert B, Brattico E.
Pleasurable music affects reinforcement learning according to the listener.



2 - La musica può ridurre lo stress

È stato a lungo suggerito che la musica può aiutare a ridurre o gestire lo stress. Considera la tendenza incentrata sulla musica meditativa creata per lenire la mente e indurre il rilassamento. Fortunatamente, questa è una tendenza supportata dalla ricerca. Ascoltare la musica può essere un modo efficace per affrontare lo stress.

In uno studio del 2013, i partecipanti hanno preso parte a una delle tre condizioni prima di essere esposti a un fattore di stress e quindi fare uno stress test psicosociale. Alcuni partecipanti hanno ascoltato musica rilassante, altri hanno ascoltato il suono dell'acqua increspata e il resto non ha ricevuto alcuna stimolazione uditiva.

I risultati hanno suggerito che l'ascolto di musica ha avuto un impatto sulla risposta allo stress umano , in particolare sul sistema nervoso autonomo. Coloro che avevano ascoltato musica tendevano a riprendersi più rapidamente a seguito di un fattore di stress. (2)

2-Thoma MV, La Marca R, Brönnimann R, Finkel L, Ehlert U, Nater UM. The effect of music on the human stress response.

3- La musica può migliorare la tua memoria

A molti studenti piace ascoltare la musica mentre studiano, ma è un'idea così fantastica? Alcuni hanno voglia di ascoltare la loro musica preferita mentre studiano migliora la memoria , mentre altri sostengono che serva semplicemente come una piacevole distrazione.

La ricerca suggerisce che potrebbe aiutare. Ma dipende da una varietà di fattori, incluso il tipo di musica, il godimento di quella musica da parte dell'ascoltatore e persino quanto l'ascoltatore possa essere musicalmente ben addestrato. In uno studio, gli studenti musicalmente ingenui hanno imparato meglio ascoltando musica positiva, probabilmente perché queste canzoni hanno suscitato emozioni più positive senza interferire con la formazione della memoria.

Tuttavia, gli studenti con formazione musicale tendevano a ottenere risultati migliori nei test di apprendimento quando ascoltavano musica neutra, probabilmente perché questo tipo di musica era meno distraente e più facile da ignorare. Se tendi a trovarti distratto dalla musica, potrebbe essere meglio imparare in silenzio o con brani neutri in sottofondo.

Un altro studio ha rilevato che i partecipanti che apprendono una nuova lingua hanno mostrato miglioramenti nelle loro conoscenze e abilità quando si esercitavano a cantare nuove parole e frasi rispetto al semplice parlare regolare o al parlare ritmico. (3)

3- Ludke KM, Ferreira F, Overy K. Singing can facilitate foreign language learning. Mem Cognit. 2014

4- La musica può aiutare a gestire il dolore

La ricerca ha dimostrato che la musica può essere molto utile nella gestione del dolore. Uno studio su pazienti con fibromialgia ha scoperto che coloro che ascoltavano musica solo per un'ora al giorno hanno sperimentato una significativa riduzione del dolore rispetto a quelli di un gruppo di controllo . (4)

Alla fine del periodo di studio di quattro settimane, i partecipanti che avevano ascoltato musica ogni giorno hanno sperimentato una riduzione significativa dei sentimenti di dolore e depressione. Tali risultati suggeriscono che la musicoterapia potrebbe essere uno strumento importante nel trattamento del dolore cronico.

Una revisione del 2015 della ricerca sugli effetti della musica sulla gestione del dolore ha rilevato che i pazienti che ascoltavano musica prima, durante o anche dopo l'intervento chirurgico sperimentavano meno dolore e ansia rispetto a quelli che non ascoltavano musica. (5)

Sebbene l'ascolto della musica in qualsiasi momento fosse efficace, i ricercatori hanno notato che l'ascolto della musica prima dell'intervento ha portato a risultati migliori. La revisione ha esaminato i dati di oltre 7.000 pazienti e ha scoperto che gli ascoltatori di musica richiedevano anche meno farmaci per gestire il loro dolore. C'è stato anche un miglioramento leggermente maggiore, sebbene non statisticamente significativo, nei risultati di gestione del dolore quando ai pazienti è stato permesso di selezionare la propria musica.

4- Onieva-Zafra MD, Castro-Sánchez AM, Matarán-Peñarrocha GA, Moreno-Lorenzo C. Effect of music as nursing intervention for people diagnosed with fibromyalgia. Pain Manag Nurs. 2013

5- Hole J, Hirsch M, Ball E, Meads C. Music as an aid for postoperative recovery in adults: A systematic review and meta-analysis. Lancet. 2015

5- La musica può aiutarti a dormire meglio

L'insonnia è un problema serio che colpisce persone di tutte le età. Sebbene ci siano molti approcci per trattare questo problema, la ricerca ha dimostrato che ascoltare musica classica rilassante può essere un rimedio sicuro, efficace e conveniente.

In uno studio che ha esaminato gli studenti universitari, i partecipanti hanno ascoltato musica classica, un audiolibro o niente prima di andare a letto per tre settimane. I ricercatori hanno valutato la qualità del sonno sia prima che dopo l'intervento.

Lo studio ha rilevato che i partecipanti che avevano ascoltato musica avevano una qualità del sonno significativamente migliore rispetto a quelli che avevano ascoltato l'audiolibro o non avevano ricevuto alcun intervento. (6)

This is a text placeholder - double click this text to edit.
Lorem Ipsum is simply dummied text of the printing and typesetting industry.Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 1500swhen an unknown printer took a galley of type and scrambled it to make atype specimen book. It has survived not only five centuries, but also theleap into electronic typesetting, remaining essentially unchanged.

6- Harmat L, Takács J, Bódizs R. Music improves sleep quality in students. J Adv Nurs. 2008

6- La musica può migliorare la motivazione

C'è una buona ragione per cui trovi più facile fare esercizio mentre ascolti la musica. I ricercatori hanno scoperto che ascoltare musica veloce motiva le persone ad allenarsi di più.

Un esperimento progettato per studiare questo effetto ha incaricato 12 studenti maschi sani di andare in bicicletta su una cyclette a velocità di autoapprendimento. In tre diverse prove, i partecipanti hanno pedalato per 25 minuti alla volta ascoltando una playlist di sei diverse canzoni popolari di vari tempi.

All'insaputa degli ascoltatori, i ricercatori hanno fatto sottili differenze nella musica e poi hanno misurato le prestazioni. La musica è stata lasciata a una velocità normale, aumentata del 10% o ridotta del 10%.

L'accelerazione dei binari ha comportato un aumento delle prestazioni in termini di distanza percorsa, velocità di pedalata e potenza esercitata. Al contrario, il rallentamento del tempo della musica ha portato a una diminuzione di tutte queste variabili . (7)

Quindi, se stai cercando di attenersi a una routine di allenamento, considera di caricare una playlist piena di brani dal ritmo veloce che ti aiuteranno ad aumentare la motivazione e il divertimento del tuo regime di esercizio.

7- Waterhouse J, Hudson P, Edwards B. Effects of music tempo upon submaximal cycling performance. Scand J Med Sci Sports. 2010

7- La musica può migliorare l'umore

Un altro dei vantaggi della musica sostenuti dalla scienza è che potrebbe renderti più felice. In un esame dei motivi per cui le persone ascoltano la musica, i ricercatori hanno scoperto che la musica ha avuto un ruolo importante nel mettere in relazione eccitazione e umore. I partecipanti hanno valutato la capacità della musica di aiutarli a raggiungere uno stato d'animo migliore e diventare più consapevoli di sé come due delle funzioni più importanti della musica.

Un altro studio ha scoperto che provare intenzionalmente a migliorare gli stati d'animo ascoltando musica positiva potrebbe avere un impatto entro due settimane. I partecipanti sono stati istruiti a tentare intenzionalmente di migliorare il loro umore ascoltando musica positiva ogni giorno per due settimane.

Altri partecipanti hanno ascoltato la musica ma non sono stati diretti a diventare più felici intenzionalmente. Quando in seguito ai partecipanti è stato chiesto di descrivere i propri livelli di felicità, coloro che avevano intenzionalmente cercato di migliorare i propri stati d'animo hanno riferito di sentirsi più felici dopo appena due settimane. (8)

8- Ferguson YL, Sheldon KM. Trying to be happier really can work: Two experimental studies. J Positive Psychol. 201

8- La musica può ridurre i sintomi della depressione

I ricercatori hanno anche scoperto che la musicoterapia può essere un trattamento sicuro ed efficace per una varietà di disturbi, inclusa la depressione . Uno studio ha scoperto che la musicoterapia era un modo sicuro e a basso rischio per ridurre la depressione e l'ansia nei pazienti affetti da condizioni neurologiche come demenza, ictus e morbo di Parkinson. (9)

Mentre la musica può certamente avere un impatto sull'umore, anche il tipo di musica è importante. La musica classica e da meditazione offrono i maggiori benefici per migliorare l'umore, mentre la musica heavy metal e techno sono inefficaci e persino dannose.

9- Raglio A, Attardo L, Gontero G, Rollino S, Groppo E, Granieri E. Effects of music and music therapy on mood in neurological patients. World J Psychiatry. 201

9- La musica può migliorare la resistenza e le prestazioni

Un altro importante vantaggio psicologico della musica risiede nella sua capacità di aumentare le prestazioni. Sebbene le persone abbiano una frequenza dei passi preferita quando camminano e corrono, gli scienziati hanno scoperto che l'aggiunta di un ritmo forte e ritmico, come un brano musicale dal ritmo veloce, potrebbe ispirare le persone a prendere il ritmo.(10)

I corridori non solo sono in grado di correre più velocemente mentre ascoltano la musica; si sentono anche più motivati a mantenerlo ea mostrare maggiore resistenza. Il tempo ideale per la musica di allenamento è compreso tra 125 e 140 battiti al minuto.

Mentre la ricerca ha scoperto che la sincronizzazione dei movimenti del corpo con la musica può portare a prestazioni migliori e maggiore resistenza, l'effetto tende ad essere il più pronunciato nei casi di esercizio di intensità da bassa a moderata. In altre parole, è più probabile che la persona media raccolga i frutti dell'ascolto della musica più di quanto potrebbe fare un atleta professionista.

Allora perché la musica aumenta le prestazioni durante l'allenamento? Ascoltare la musica mentre ti alleni abbassa la percezione dello sforzo di una persona. Stai lavorando di più, ma non sembra che tu stia facendo più sforzi. Poiché la tua attenzione è distolta dalla musica, è meno probabile che noti i segni evidenti di sforzo come aumento della respirazione, sudorazione e indolenzimento muscolare.

10- KL, Snaterse M, Donelan JM. Running perturbations reveal general strategies for step frequency selection. J Appl Physiol. 2012

10- La musica può aiutarti a mangiare di meno

Uno dei vantaggi psicologici più sorprendenti della musica è che potrebbe essere un utile strumento per perdere peso. Se stai cercando di perdere peso, ascoltare musica dolce e abbassare le luci potrebbe aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi .

Secondo uno studio, le persone che mangiavano in ristoranti poco illuminati dove si suonava musica soft consumavano il 18% in meno di cibo rispetto a coloro che mangiavano in altri ristoranti.(11)

I ricercatori suggeriscono che la musica e l'illuminazione aiutano a creare un ambiente più rilassato. Poiché i partecipanti erano più rilassati ea proprio agio, potrebbero aver consumato il cibo più lentamente ed essere stati più consapevoli di quando hanno iniziato a sentirsi sazi.

Potresti provare a metterlo in pratica suonando musica soft a casa mentre cenate. Creando un ambiente rilassante, potresti essere più propenso a mangiare lentamente e, quindi, a sentirti sazio prima.

11- B, van Ittersum K. Fast food restaurant lighting and music can reduce calorie intake and increase satisfaction. Psychol Rep. 2012

La musica può ispirare e divertire, ma ha anche potenti effetti psicologici che possono migliorare la tua salute e il tuo benessere. Invece di pensare alla musica come puro intrattenimento, considera alcuni dei principali vantaggi mentali dell'incorporazione della musica nella tua vita quotidiana. Di conseguenza, potresti scoprire di sentirti più motivato , felice e rilassato.

Rizzzardi Simone
Musicoterapista

I 10 BENEFICI SCIENTIFICI DELL'ASCOLTO MUSICALE

Rizzardi Simone
www.musicoterapiaviva.it