

¿Sabes que la Danza es el Mejor Alimento para el Cerebro y un Salvavidas para el Futuro de la Humanidad?

Amador Cernuda Lago



Cascanueces. Foto>Celia Fernández

La actividad física es importante para el cerebro y para todo el cuerpo, pero la Danza aporta más y es realmente la actividad física más fructífera porque, no solo es movimiento, es movimiento sincronizado mediatizado por el ritmo de la música, otro de los grandes alimentos para el cerebro que aporta el arte.

8 investigadores neurocientíficos alemanes abordaron un estudio experimental en el que participaron 38 adultos de la tercera edad para estudiar los cambios cerebrales presentados después de asistir a un programa de Danza y a un programa de ejercicios cardiovasculares. El experimento se diseñó separando a los participantes en dos grupos: un grupo participó en las clases de Danza y el otro participó en las clases de ejercicios cardiovasculares. Ambos grupos asistieron a dichas actividades 2 veces por semana, durante 6 meses.

El estudio mostró que la actividad física estimula el nacimiento de nuevas neuronas, aunque éstas suelen morir rápidamente porque no se reintegran en los sistemas funcionales. La Danza, a diferencia de la actividad física de tipo deportivo, es una actividad física y artística que además de estimular la generación de nuevas neuronas, mantiene su dinamismo y las reintegra en las conexiones, favoreciendo las áreas del cerebro que se encargan del razonamiento, la memoria, la abstracción, la motricidad y la regulación de emociones. Estos beneficios se obtienen dado que la Danza es una actividad que demanda orientación espacial, coordinación, equilibrio, interacción, comunicación y sobre todo integración de ambos hemisferios del cerebro.

La Danza supone un constante proceso de aprendizaje que aporta muchos beneficios en nuestra capacidad cognitiva, ya que tenemos que integrar toda la información del aprendizaje para poder generar respuestas casi inmediatas, lo que supone una estimulación constante del cerebro. La Danza es una práctica de tipo holístico que puede ser definida como actividad sensomotriz de carácter rítmico, que implica factores físicos, psíquicos y sociales. La Danza está enfocada no únicamente a la mera ejecución física, sino que busca que los participantes escuchen su cuerpo, se muevan utilizando sus sensaciones, sus vivencias, sus impulsos internos, sus recuerdos. Produciendo una estimulación sensorial al individuo, haciendo que éste contacte con la parte consciente e inconsciente de su personalidad.

Todo lo explicado es la razón de porqué la Danza se está convirtiendo en una herramienta imprescindible en el campo de la salud, especialmente en psicología, psiquiatría y neurología.

La actividad física que se realiza con la Danza puede contribuir a la reducción y prevención del riesgo de sufrir enfermedades que son un azote en la actualidad como son la depresión, la diabetes, la hipertensión y la obesidad, y puede ayudar a minimizar los efectos del estrés; por lo tanto, la Danza sirve para disminuir el riesgo de diferentes enfermedades neurológicas, los cada vez más frecuentes ictus o las demencias, tanto de tipo Alzheimer como las vasculares. Y dado que las alteraciones motoras son uno de los síntomas que más afectan a la calidad de vida en las enfermedades neurológicas, muchos especialistas e investigadores indican que la Danza está siendo fundamental en la rehabilitación del Parkinson en fases iniciales, y reduciendo en gran medida el riesgo de caídas en las personas mayores.

Uno de los grandes retos de la humanidad y de la sociedad actual es abordar la calidad de vida y mejora de la salud de la tercera edad. Un alto cúmulo de noticias y estadísticas abordan el tema del envejecimiento en todo el planeta y, a su vez, la disminución de la natalidad. El área de la geriatría, y todo lo relacionado con ella, es de extraordinaria importancia, y uno de los nichos de investigación, empleabilidad y negocios más importantes en las próximas décadas.

La histórica bailarina y coreógrafa Alicia Alonso, una de las artistas más importantes de la historia, no solo nos ha dejado un patrimonio de conocimiento y belleza artística en el área de la Danza, su genialidad, sensibilidad y su alta capacidad de innovación le permitieron anticipar y crear un sistema de tratamiento artístico vanguardista que ha posibilitado mejorar la calidad de vida y dar respuesta a numerosas enfermedades, discapacidades y problemas sociales. La creación del Psicoballet, desarrollado por Alicia Alonso, Directora del Ballet Nacional de Cuba, el prestigioso Dr. Eduardo Bernabé Ordaz, Director del Hospital Psiquiátrico de la Habana, y la histórica y reconocida psicóloga cubana, Georgina Fariñas, supuso una revolución en las aplicaciones clínicas de las artes que fue reconocido por la UNESCO tras estudiar un dossier de más de 29.000 casos de personas que pudieron mejorar sus condiciones de vida, su salud y su integración en la sociedad a través de una herramienta artística, desarrollada en lengua española. Su aplicación en enfermedades mentales y problemas de diversidad funcional ha permitido considerar a Cuba como el epicentro de la arteterapia escénica, de facto, el Psicoballet es la única arteterapia reconocida por la UNESCO.

En España, el Instituto Universitario de Danza Alicia Alonso, de la Universidad Rey Juan Carlos, es una de las instituciones más reconocidas internacionalmente en la investigación y aplicaciones del Psicoballet, habiéndose desarrollado tesis doctorales, de Master y de Grado, incidiendo, adaptando, ampliando, verificando y validando experimentalmente los efectos del Psicoballet en diferentes enfermedades psiquiátricas, problemas de diversidad funcional, y diversos problemas neurológicos y geriátricos.

La Danza como herramienta educativa es imprescindible porque desarrolla la capacidad cerebral y potencia la capacidad cognitiva.



Baile de Graduado. Foto>Celia Fernández

Este aspecto en estos próximos años va a ser más valorado todavía, en base al problema histórico al que nos enfrentamos con las nuevas generaciones digitales, porque aunque las nuevas tecnologías son muy útiles y positivas en algunos aspectos, nos han llevado a un problema señalado por importantes investigadores neurocientíficos de países punteros, que indican que la generación actual es la que muestra los índices de rendimiento cognitivo más bajos de toda la historia de la humanidad, por efecto de la exposición a las pantallas que están modificando las capacidades del cerebro. Por otro lado, nos enfrentamos a un problema neurodegenerativo espectacular, que en la actualidad no responde al tratamiento farmacológico, cada vez más frecuente en la población, la presencia de demencias y Alzheimer. Todos los indicadores sanitarios apuntan que dentro de no muchos años serán millones los afectados de demencia, y enfermedades neurodegenerativas. Hoy por hoy no hay ningún fármaco que solucione el problema, pero sí se ha visto y comprobado que una de las posibilidades de tratamiento, que no significa la curación, porque no tiene cura, pero sí aporta una mejora de la calidad de vida, la recuperación de información cognitiva y, sobre todo, el retraso y enlentecimiento de la neurodegeneración cognitiva, es la Danza.

El Psicoballet ya ha sido utilizado en Cuba y otros países con grupos de adultos mayores con gran optimización de resultados, y en nuestra Institución llevamos aplicándolo con este grupo de edad más de una década, desde que presentamos los primeros datos verificados de la utilidad de la Danza y el Psicoballet en mayores, mostrando las utilidades que tiene en problemas neurodegenerativos como la enfermedad de Parkinson y en Alzheimer. En el tratamiento de esta enfermedad hemos marcado un antes y un después mostrando resultados experimentalmente validados y realizados en el centro más importante de España, de referencia internacional en la investigación y tratamiento de esta enfermedad, el CREA de Salamanca del IMSERSO, lo que abre una nueva dimensión en el tratamiento con métodos no farmacológicos de este problema, facilitando una nueva herramienta de gran utilidad y aplicación en neurología y geriatría.

Aunque todavía hay que seguir estudiando, las investigaciones realizadas determinan que la Danza, desde la neurología, activa circuitos neuronales motores y sensoriales, mientras la música estimula los centros de recompensa del cerebro.

La Danza, para los que padecen una patología neurológica, implica soluciones y mejoramiento. El movimiento coordinado de las partes del cuerpo y la alineación corporal adecuada favorecen el funcionamiento correcto de los distintos sistemas del organismo, en especial del sistema nervioso, que es el encargado de crear los procesos necesarios para producir movimiento, y al practicar Danza estamos estimulando diferentes áreas del cerebro. En el paciente neurológico diversos estudios han mostrado un doble beneficio de la Danza: el efecto positivo que tiene la realización de ejercicio físico y la estimulación de áreas del cerebro que facilitan el equilibrio y la coordinación del movimiento.

La Danza, además de ser un arte de la máxima calidad y disfrute, es uno de los más nutritivos alimentos para el cerebro y uno de los salvavidas más protectores y de apoyo como fuente de soluciones para los problemas a los que se enfrenta la humanidad, siendo útil, incluso, para el tema que tanto hoy nos preocupa, el COVID19, actualmente existen investigaciones e intervenciones con la aplicación de la Danza que apoyan la recuperación de los enfermos y que son muy prometedoras.

La Danza, más allá del Arte y del deleite estético, es una herramienta sumamente eficaz para potenciar la salud, la calidad de vida, el bienestar y la felicidad del ser humano.



Balada para un Loco. Foto>Celia Fernández