

## Perché il Tango Argentino? I benefici per la salute del tango

### Introduzione

La danza è presente sotto diverse forme in tutte le culture e società del mondo. La combinazione di danza e musica occupa un posto importante nel tessuto sociale di ogni cultura mondiale. Ultimamente, l'importanza della danza e della musica nel mantenimento e nella promozione della salute è diventata sempre più importante (Witkoś & Hartman-Petrycka, 2021).

Numerose fonti dimostrano che il tango, in particolare, è una risorsa preziosa per promuovere la salute e il benessere. L'obiettivo di questo articolo è di presentare singoli studi sui benefici per la salute del tango in forma condensata e chiara. Di particolare interesse è il legame tra il tango e il morbo di Parkinson.

### Origine

Il tango argentino, un ballo di coppia accompagnato da musica, ha fatto molta strada come elemento importante della cultura latino-americana: le sue radici risalgono al 1880 in Argentina e Uruguay. Dalla danza di nicchia degli schiavi africani alla cultura della danza dell'America Latina, ha poi ottenuto riconoscimento e popolarità a livello mondiale. Nel 2009, il tango argentino è stato inserito nella lista del patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO (Witkoś & Hartman-Petrycka, 2021).

### Cosa c'è di particolare nel tango

Numerosi studi confermano gli effetti positivi del ballo sulla salute, in particolare sulla mobilità delle persone anziane con problemi di movimento (Hackney et al., 2012). Secondo Israili e Israili (2018), i benefici terapeutici del tango sono stati riconosciuti già nel 1980. Gli effetti positivi sulla salute fisica, sul benessere psicologico e sull'interazione sociale sono stati studiati più intensamente solo a partire dal 2007 e sono particolarmente enfatizzati accanto alle sue qualità estetiche.

A rendere speciale il tango è la combinazione di musica di tango, un abbraccio intimo e l'attenzione necessaria per seguire i movimenti sottili e improvvisati. Il tango offre un'opportunità unica di cogliere tutto in una volta: l'intenzione e il gesto, la visione, l'udito e la propriocezione, così come la capacità di orientarsi nello spazio e di dare riconoscimento. Questo contesto multistrato fornisce un ambiente terapeutico ideale per allenare le abilità interpersonali e comunicative (Israili & Israili, 2018).

In particolare, è utile il fatto che nel tango esiste un 'aiuto all'equilibrio' sotto forma di un partner di tango, in modo che coloro che hanno bisogno di sostegno possano comunque partecipare. Inoltre, il ballo del tango richiede passi in tutte le direzioni con ampiezze e dinamiche diverse.

Un altro vantaggio del tango argentino è la sua ampia possibilità di improvvisazione. Questo permette al ballerino e alla ballerina di non dipendere esclusivamente da alcuni elementi di danza che devono essere imparati a memoria. Piuttosto, può districarsi in un dialogo di danza stimolante e scoprire forme di espressione uniche e spontanee (M. Hackney et al., 2012). Nelle parole del cardiologo Dr. Roberto Peidro, capo del Dipartimento di Riabilitazione Cardiovascolare presso la Fondazione Favalaro di Buenos Aires, i benefici del ballo del tango possono essere giustamente descritti come "un'attività fisica associata a sentimenti positivi" (Israili & Israili, 2018).

### Il tango e gli effetti sulla salute

Numerosi studi scientifici dimostrano che ballare il tango può migliorare la qualità della vita, le capacità cognitive, la resistenza, l'equilibrio, la soddisfazione sociale e la salute emotiva.

I benefici terapeutici del tango argentino possono essere riassunti nei cinque ambiti principali seguenti (Israili & Israili, 2018):

- 1. Esercizio fisico** (aumento del tono muscolare, resistenza, allenamento del cuore e dei polmoni, miglioramento della mobilità, dell'equilibrio, della velocità di marcia, della stabilità e della flessibilità, prevenzione delle cadute e capacità di doppio compito).

### *Equilibrio e velocità di marcia*

- Nel 2008, è stato pubblicato uno studio da McKinley et al. il quale dimostrava che un intervento di tango di 10 settimane con anziani non affetti da demenza portava non solo a un miglioramento della capacità di equilibrio, ma anche a un aumento della velocità di marcia rispetto all'intervento con marcia normale.
- Un altro studio del 2012 ha dimostrato che i pazienti con ictus cronico potevano migliorare l'equilibrio, la mobilità, la resistenza e la capacità di svolgere due attività con lezioni di tango adattate (Hackney, Hall, Echt & Wolf, 2012).
- Le persone anziane a volte hanno problemi sensoriali e motori che possono portare a una riduzione dell'indipendenza. Il ballo, indipendentemente dallo stile, può migliorare la forza e la resistenza muscolare, l'andatura, l'equilibrio e la qualità di vita complessiva (Israili & Israili, 2018).
- Uno studio del 2022 dimostra che il tango può migliorare la stabilità della postura negli anziani. Una migliore stabilità della postura riduce il rischio di cadute (Purkart et al., 2022).

### *Fitness cardiovascolare*

- La danza, compreso il tango argentino, è un'attività fisicamente impegnativa che favorisce l'aumento della frequenza cardiaca e il miglioramento della resistenza. Gli studi hanno dimostrato che ballare regolarmente aumenta la forma fisica cardiovascolare e può ridurre il rischio di malattie cardiovascolari (ad esempio, l'aterosclerosi) (Israili & Israili, 2018).<sup>1</sup>
- I movimenti ritmici e i passi intensi del tango argentino forniscono un allenamento cardiovascolare efficace che promuove la salute cardiovascolare. Il tango è stato d'altronde raccomandato dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) per migliorare la funzione cardiovascolare (Israili & Israili, 2018).

## **2. Soddisfazione sociale** (miglioramento della fiducia in se stessi e dei contatti sociali).

- *Promuovere la connessione sociale*  
Il tango argentino è un'attività sociale che promuove l'interazione con gli altri. La stretta interazione tra i partner di ballo richiede comunicazione e considerazione, il che porta a una maggiore connessione sociale (Israili & Israili, 2018).
- *Riduzione dell'isolamento sociale*  
Il tango offre alle persone l'opportunità di impegnarsi in una comunità di ballerini e di ridurre l'isolamento sociale. La ricerca ha dimostrato che il tango aumenta il senso di appartenenza e migliora il benessere delle persone con ansia sociale (Israili & Israili, 2018).

## **3. Spiritualità e consapevolezza**

- Il tango richiede un alto livello di concentrazione per eseguire le sequenze di passi e i movimenti di danza. Questa concentrazione promuove la consapevolezza e distrae la mente dai pensieri negativi (Israili & Israili, 2018).
- Poiché il tango è altamente interdipendente, i ballerini devono avere una comunicazione chiara, sensibilità, fiducia ed equilibrio (Israili & Israili, 2018). Nel contesto terapeutico, un insegnante con formazione terapeutica dovrebbe condurre interventi appropriati per promuovere la consapevolezza.

## **4. Cognizione**

- Negli anziani, il tango in versione adattata (sessioni di 90 minuti per 12 settimane) migliora non solo la mobilità e la velocità di marcia, ma anche la funzione cognitiva (Ingram & Hackney, 2014).

---

<sup>1</sup> Tuttavia, questa affermazione generale deve essere considerata con prudenza. È importante notare che l'effetto sulla forma cardiovascolare dipende molto dallo stile, dall'intensità e dalla durata della sessione di tango. Gli studi sulla capacità massima di assorbimento di ossigeno si riferiscono al tango principalmente nell'ambito della danza standard e meno al tango argentino. Il tango argentino mostra effetti positivi negli adulti anziani con deficit cardiovascolari, ma sono necessarie ulteriori ricerche per confermarlo.

## 5. Significatività e salute emotiva

- Riduce lo stress, anche per un periodo di tempo più lungo.
- Ballare il tango argentino può portare a un'efficace riduzione dello stress, a un sollievo emotivo e al benessere. La musica e l'intima connessione tra i partner di ballo possono avere un effetto calmante. Gli studi hanno dimostrato che ballare il tango argentino riduce i livelli di stress e influisce positivamente sull'umore (Israili & Israili, 2018).
- Secondo Israili e Israili (2018), gli effetti positivi del tango possono manifestarsi soprattutto nelle persone anziane con ansia (ad esempio, fobia sociale), depressione, schizofrenia, psicotismo e neuropatia.

### **Ballare il tango e il morbo di Parkinson**

La malattia di Parkinson, nota anche come morbo di Parkinson, è una malattia neurodegenerativa ad andamento lento e progressivo. È una delle malattie nervose più comuni (Wikipedia). Le persone con la malattia di Parkinson soffrono di disturbi motori, come disturbi dell'andatura e dell'equilibrio, nonché di un aumento del rischio di cadute, il che può avere un impatto negativo sulla mobilità e sulla qualità della vita (Bloem, Hausdorff, Visser, & Giladi, 2004; Blandy et al., 2015). I sintomi non motori includono sintomi come disturbi del controllo degli impulsi e/o del sonno, apatia e deterioramento cognitivo (Lötze et al., 2015).

Nel 1997, Toth, Fishman e Pehlman avevano già dimostrato che il livello di attività delle persone con Parkinson (PD) è inferiore a quello dei soggetti di controllo della stessa età. Gli adattamenti psicologici agli effetti della PD sembrano avere un'influenza più forte sugli aspetti della qualità della vita rispetto alla gravità della malattia stessa (Suzukamo, Ohbu, Kondo, Kohmoto, & Fukuhara, 2006). Pertanto, le attività che promuovono l'interazione sociale diventano particolarmente importanti per sostenere il benessere delle persone con PD.

Il primo studio sui benefici per la salute del tango in relazione alla PD è stato pubblicato nel 2007. Questo dimostra che il tango come strumento di intervento per le persone con PD è un'area di ricerca relativamente recente. Anche i primi studi hanno mostrato che l'attrattiva del tango ballato portava a impressioni positive (Hackney & Earhart, 2009a). Ulteriori studi hanno confermato che ballare il tango con persone affette dalla malattia di Parkinson (PD) promuove il lavoro di gruppo e il senso di comunità, migliora la mobilità e la qualità di vita complessiva (Hackney & Earhart, 2010).

È stato dimostrato che ballare il tango è efficace per migliorare la funzione fisica nelle persone con la malattia di Parkinson (Duncan & Earhart, 2012). Diversi risultati suggeriscono che il tango dovrebbe essere incluso nel trattamento della PD come forma di esercizio socialmente coinvolgente, in quanto i corsi di tango sono associati a una maggiore partecipazione attiva nelle persone con PD (Foster et al., 2013). Soprattutto nel contesto della malattia di Parkinson, i cambiamenti nella sequenza di ballo e nei passi di danza possono essere ben gestiti grazie al grande potenziale di improvvisazione del tango argentino.

Un altro studio condotto da Duncan e Earhart (2014) ha dimostrato che la partecipazione a lezioni di tango (2 volte a settimana; 1 ora) ha portato a miglioramenti dei sintomi motori e non motori, della capacità di svolgere le attività quotidiane e dell'equilibrio nelle persone con malattia di Parkinson. I miglioramenti sono stati raggiunti dopo 12 mesi di lezioni di tango e sono stati mantenuti anche dopo 24 mesi.

Miglioramenti nell'equilibrio, nella mobilità funzionale e nella soddisfazione delle persone con PD sono stati riscontrati anche nello studio di Romenets et al. (2015).

In termini di cognizione e fatica, i benefici del tango nei pazienti con PD sono stati piuttosto modesti (Romenets et al., 2015). Tuttavia, la metanalisi di Lötze et al. dello stesso anno mostra una tendenza agli effetti positivi sulla fatica nei pazienti con PD. Ciononostante, Lötze et al. criticano il fatto che la maggior parte degli studi su questo argomento provengono dagli stessi gruppi di ricerca.

Un altro studio di Blandy et al. (2015) suggerisce che la partecipazione al programma di tango argentino due volte alla settimana migliora i risultati della depressione. Tuttavia, il campione era troppo piccolo, con solo sei partecipanti durante il programma di tango dance di 4 settimane.

Una revisione completa della letteratura da parte di Hayes e Garrett (2016) ha preso in considerazione dieci pubblicazioni che analizzano gli effetti del tango su pazienti affetti da PD. I risultati hanno mostrato che il tango non solo ha migliorato l'equilibrio, l'andatura, le attività quotidiane e l'integrazione sociale, ma anche la consapevolezza spaziale.

Inoltre, uno studio di McKay et al. (2016) ha confermato lo studio di Blandy et al. (2015), secondo cui il tango ha migliorato i sintomi della depressione nei pazienti con Parkinson. Inoltre, ha portato a un aumento della velocità e della cadenza della marcia nelle persone con malattia di Parkinson da lieve a moderata. In aggiunta, i partecipanti hanno migliorato le loro abilità cognitive globali e la loro capacità di eseguire compiti doppi.

### **Sintesi**

Il tango argentino è un'esperienza multidimensionale che influenza positivamente molti aspetti della vita personale e sociale, nonché la salute fisica e mentale in tutte le fasce d'età, sia nei soggetti sani che in quelli con determinate disabilità. I benefici del camminare abbracciati, l'alto grado di coordinazione, l'equilibrio e la sincronizzazione all'interno della coppia, nonché la gestione dello spazio, sono aspetti centrali della pratica. Il tango è anche considerato una forma di movimento alla portata di tutti: basta una stanza, una musica di accompagnamento adatta, un partner e, se necessario, un insegnante di tango specializzato.

Il programma di ballo, se adattato, è considerato sicuro e non presenta eventi avversi, a parte un leggero rischio di caduta. Recenti ricerche suggeriscono che il tango argentino può essere un approccio di supporto per le persone con malattia di Parkinson e ha il potenziale di migliorare i sintomi specifici di questa malattia (Lötzke et al., 2015).

Ricapitolando, il ballo del tango argentino rafforza la connessione tra corpo, mente e spirito e fornisce uno sbocco creativo per le emozioni e per il sé. Come affascinante forma di danza artistica, il tango offre numerosi effetti positivi sulla salute fisica, sul benessere psicologico e sull'interazione sociale. Queste affermazioni si basano su diversi studi scientifici che dimostrano che il tango è una risorsa preziosa per la promozione e il mantenimento della salute e del benessere.

### **Prospettive**

Gli effetti del tango sul benessere sociale, emotivo e fisico e sulla promozione della salute richiedono ulteriori ricerche. I risultati devono essere confermati, soprattutto negli studi a lungo termine. Tra l'altro, alcuni studi provengono dagli stessi gruppi di ricerca.

Nella ricerca sul PD, le sfide di reclutamento sono comuni in alcuni studi, come confermato anche da Blandy et al. (2015). Queste sfide possono portare a dimensioni del campione relativamente piccole in alcuni casi, che a loro volta possono essere una limitazione a risultati più significativi.

Ulteriori programmi di intervento di tango dovrebbero essere condotti da persone competenti dal punto di vista terapeutico.

A livello tematico, secondo Lötze et al. (2015), gli studi futuri dovrebbero occuparsi sempre di più dei sintomi extra-motori, come ad esempio le relazioni personali, la rete individuale e gli aspetti della qualità della vita....

## Bibliografia

- Blandy, L. M., Beevers, W. A., Fitzmaurice, K., & Morris, M. E. (2015). Therapeutic Argentine Tango Dancing for People with Mild Parkinson's Disease: A Feasibility Study. *Frontiers in Neurology*, 6. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:16175212>
- Bloem, B. R., Hausdorff, J. M., Visser, J. E., & Giladi, N. (2004). Falls and freezing of gait in Parkinson's disease: a review of two interconnected, episodic phenomena. *Movement disorders: official journal of the Movement Disorder Society*, 19(8), 871-884
- Duncan, R. P., & Earhart, G. M. (2012). Randomized Controlled Trial of Community-Based Dancing to Modify Disease Progression in Parkinson Disease: *Neurorehabilitation and Neural Repair*. <https://doi.org/10.1177/1545968311421614>
- Duncan, R. P., & Earhart, G. M. (2014). Are the effects of community-based dance on Parkinson disease severity, balance, and functional mobility reduced with time? A 2-year prospective pilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. <https://doi.org/10.1089/acm.2012.0774>
- Foster, E. R., Golden, L., Duncan, R. P., & Earhart, G. M. (2013). Community-based Argentine tango dance program is associated with increased activity participation among individuals with Parkinson's disease. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 94 2, 240–249. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:6696123>
- Hackney, M. E., & Earhart, G. M. (2009). Short duration, intensive tango dancing for Parkinson disease: an uncontrolled pilot study. *Complementary Therapies in Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2008.10.005>
- Hackney, M., Hall, C., Echt, K., & Wolf, S. (2012). Application of Adapted Tango as Therapeutic Intervention for Patients With Chronic Stroke. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 35(4). [https://journals.lww.com/jgpt/Fulltext/2012/10000/Application\\_of\\_Adapted\\_Tango\\_as\\_Therapeutic.7.aspx](https://journals.lww.com/jgpt/Fulltext/2012/10000/Application_of_Adapted_Tango_as_Therapeutic.7.aspx)
- Hackney, Madeleine. E., & Earhart, G. M. (2010). Recommendations for Implementing Tango Classes for Persons with Parkinson Disease. *American Journal of Dance Therapy*, 32, 41–52. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:1224332>
- Hayes, N., & Garrett, D. (2016). Argentine tango in Parkinson disease. *Nursing Older People*, 28(9), 12–12. <https://doi.org/10.7748/nop.28.9.12.s14>
- Ingram, T., & Hackney, M. E. (2014, April). DANCE YOUR WAY TO BETTER HEALTH: EFFECTS OF FANGO DANCE ON MILD COGNITIVE IMPAIRMENT IN OLDEST OLD ADULTS. In *Journal of General Internal Medicine* (Vol. 29, pp. S61-S62). 233 SPRING ST, NEW YORK, NY 10013 USA: SPRINGER.
- Israili, Z. H., & Israili, S. J. (2018). *Tango Dance: Therapeutic Benefits: A Narrative Review*.
- Lötzke, D., Ostermann, T., & Büsing, A. (2015). Argentine tango in Parkinson disease--a systematic review and meta-analysis. *BMC Neurology*. <https://doi.org/10.1186/s12883-015-0484-0>
- McKay, J. L., Ting, L. H., & Hackney, Madeleine. E. (2016). Balance, Body Motion, and Muscle Activity After High-Volume Short-Term Dance-Based Rehabilitation in Persons With Parkinson Disease: A Pilot Study. *Journal of Neurologic Physical Therapy*, 40, 257–268. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:3324530>
- McKinley, P., McKinley, P., Jacobson, A., Leroux, A., Bednarczyk, V., Rossignol, M., & Fung, J. (2008). Effect of a community-based Argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1123/japa.16.4.435>
- Purkart, B., Bertonecelj, B., Podlogar, A., & Pavletić, M. S. (2022). Improving Postural Stability in Active Older Adults: Argentine Tango Dance as an Alternative Fall-prevention Strategy. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:247676835>
- Romenets, S. R., Anang, J. B. M., Fereshtehnejad, S.-M., Pelletier, A., & Postuma, R. B. (2015). Tango for treatment of motor and non-motor manifestations in Parkinson's disease: A randomized control study. *Complementary Therapies in Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2015.01.015>
- Suzukamo, Y., Ohbu, S., Kondo, T., Kohmoto, J., & Fukuhara, S. (2006). Psychological adjustment has a greater effect on health-related quality of life than on severity of disease in Parkinson's disease. *Movement Disorders*, 21(6), 761-766.
- Witkoś, J., & Hartman-Petrycka, M. (2021). Implications of Argentine Tango for Health Promotion, Physical Well-Being as Well as Emotional, Personal and Social Life on a Group of Women Who Dance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:235301165>