

## Υψηλή πίεση; Ακούστε Βέρντι!

/ Γενικά / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Τραγούδι - Μουσική



Η ακρόαση του κατάλληλου είδους μουσικής μπορεί να έχει θεραπευτικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση ασθενειών. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με μια επιστημονική έρευνα, οι όπερες -ειδικά του Βέρντι- κάνουν καλό στην καρδιά, χαμηλώνουν την πίεση του αίματος και βοηθούν στην αποκατάσταση ασθενών με εγκεφαλικά και εμφράγματα.

Η μουσική ήδη αξιοποιείται σε αρκετά νοσοκομεία, καθώς αποτελεί μια εύκολη και φθηνή μέθοδο, που βοηθά τόσο το σώμα όσο και την ψυχική διάθεση των ασθενών, αλλά η ενδιαφέρουσα έρευνα, σύμφωνα με το BBC, έκανε ένα βήμα παραπέρα και διαπίστωσε, ότι ορισμένα συγκεκριμένα είδη μουσικής έχουν ευεργετική επίδραση σε συγκεκριμένες ασθένειες.

Η έρευνα έγινε από επιστήμονες του πανεπιστημίου της Παβίας, υπό τον δρ. Λουτσιάνο Μπερνάρντι, και δημοσιεύτηκε στο ιατρικό περιοδικό «Circulation» (Κυκλοφορία) της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρίας.

Εθελοντές, φορώντας ακουστικά και όντας συνδεδεμένοι σε διάφορα όργανα μέτρησης, άκουσαν διάφορα κομμάτια κλασικής μουσικής (από την «Ενάτη Συμφωνία» του Μπετόβεν, από τις όπερες «Τουραντό», «Ναμπούκο» και

«Τραβιάτα», μια καντάτα του Μπαχ κ.α.).

Επιβεβαιώθηκε, ότι η μουσική που έχει γρήγορο ρυθμό, αυξάνει τον ρυθμό της αναπνοής, τους κτύπους της καρδιάς και την πίεση του αίματος, ενώ η μουσική με πιο αργό ρυθμό έχει τις αντίστροφες επιδράσεις.

Όπως παρατηρήθηκε, κάθε μουσικό κρεσέντο, δηλαδή η σταδιακή ενίσχυση της έντασης της μουσικής, διέγειρε το σώμα των εθελοντών και οδηγούσε σε σμίκρυνση των αιμοφόρων αγγείων, αύξηση της πίεσης του αίματος και των κτύπων της καρδιάς, καθώς και πιο γρήγορη αναπνοή. Όταν αντίθετα έπεφτε η ένταση της μουσικής, τα αγγεία διευρύνονταν, το σώμα χαλάρωνε, η καρδιά χτυπούσε πιο αργά και η αναπνοή γινόταν πιο αργή.

Οι ερευνητές δοκίμασαν διάφορους συνδυασμούς μουσικών κομματιών και σιωπής στους εθελοντές και βρήκαν τελικά κομμάτια, κυρίως από όπερες, όπου εναλλάσσονται ο γρήγορος και ο αργός ρυθμός, και τα οποία φαίνεται να είναι τα καλύτερα, όσον αφορά στις θετικές επιδράσεις στην καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα. Ειδικά, οι άριες του Βέρντι, που συχνά χρησιμοποιούν μουσικές «φράσεις» διάρκειας δέκα δευτερολέπτων, φαίνεται να συγχρονίζονται τέλεια με το φυσικό καρδιαγγειακό ρυθμό του σώματος.

Πηγή: [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)