

Scienza del Ballo: Ossa Forti e Salute Migliorata

Dott. Domenico Gullotta

Il rafforzamento osseo attraverso l'impatto controllato rappresenta uno dei principali vantaggi del ballo. Essendo un'attività "weight-bearing", ovvero che richiede al corpo di sostenere il proprio peso contro la forza di gravità, il ballo stimola gli osteoblasti, le cellule coinvolte nella formazione ossea, attraverso il processo di rimodellamento osseo. Ogni movimento di danza, ogni passo e salto generano micro-stress positivi che incentivano le ossa a diventare più dense e robuste.

La varietà di movimenti presenti nel ballo, che spaziano da quelli lineari a quelli rotazionali, dai passi veloci a quelli più lenti, sollecita le ossa da diverse angolazioni, promuovendo un rafforzamento uniforme dello scheletro. Questo aspetto riveste particolare importanza nella prevenzione dell'osteoporosi, un disturbo che colpisce una vasta popolazione, in particolare le donne dopo la menopausa.

Un ulteriore vantaggio del ballo è rappresentato dal miglioramento dell'equilibrio e dalla prevenzione delle cadute. La pratica costante del ballo favorisce lo sviluppo di un superiore controllo posturale e della propriocezione, cioè la capacità del corpo di percepire la propria posizione nello spazio. Studi hanno dimostrato che i ballerini presentano un controllo posturale più efficace rispetto a praticanti di altre discipline sportive, riducendo in modo significativo il rischio di cadute accidentali.

Il ballo costituisce un continuo allenamento del sistema vestibolare dell'orecchio interno, dei muscoli stabilizzatori del core e della coordinazione neuromuscolare, creando una rete di sicurezza naturale che protegge dall'evenienza delle cadute, evento molto comune soprattutto tra gli anziani.