



## **Un nuovo alleato per gli anziani: ballo il tango per invecchiare meglio**

Coordinamento, socialità, contatto fisico, attività. La longevità attiva stavolta va a passo di danza con una terapia sperimentale che si basa sul tango. Si chiama, appunto, tangoterapia, l'attività che 311 marchigiani over 60 hanno sperimentato nell'ambito dello studio condotto dall'equipe di psicologi, medici, biologi e statistici, diretta da Cinzia Giuli, psicologa, psicoterapeuta e ricercatrice in forza all'Unità Operativa di Geriatria dell'IRCCS-INRCA di Fermo. Un progetto, denominato Strength, i cui risultati sono stati presentati ieri, mercoledì 26 giugno, al Teatro dell'Aquila di Fermo nel corso di un evento aperto alla popolazione che si è tenuto. "L'obiettivo – spiegano dall'Inrca – è quello di sensibilizzare quante più persone all'invecchiamento attivo, al miglioramento della salute fisica e psicologica e alla prevenzione dei fattori di rischio che potrebbero condurre a disturbi cognitivi. Nel corso della sperimentazione i soggetti partecipanti, tutti con declino cognitivo lieve (MCI), sono stati sottoposti a lezioni settimanali di tango (adattato all'esigenza) e di training di stimolazione cognitiva. Nello stesso periodo il Gruppo di controllo ha eseguito invece, incontri mensili di psico-educazione in gruppi, finalizzati alla prevenzione dei fattori di rischio responsabili delle malattie neurologiche, quali la demenza. Nel corso dei mesi sono stati studiati gli effetti dell'attività sullo stato cognitivo, gli aspetti psicologici e sociali come il benessere, lo stress percepito la qualità di vita, l'umore, le caratteristiche di stile di vita, la percezione del supporto sociale oltre agli effetti biochimici attraverso un pannello di biomarcatori misurati prima e dopo il trattamento. Il progetto è stato finanziato dal Ministero della Salute e cofinanziato dalla Regione Marche, nell'ambito dei progetti finalizzati di Ricerca Sanitaria relativi all'anno 2016, afferenti all'Area Clinico-Assistenziale Giovani Ricercatori, con Convenzione Ministeriale codice n. GR-2016-02363041, per un budget pari a 450000 euro, ed ha avuto la collaborazione dell'Inrca di Ancona e della scuola argentina Alas de Tango di Porto San Giorgio.