

- o |
- o [torinosette](#)
- o |
- o [tuttolibri](#)
- o |
- o [tuttoscienze](#)
- o |
- o [tuttosoldi](#)
- o |
- o [archivio](#)

- |
- [più visti](#)

- o [più letti](#)
- o |
- o [più visti](#)
- o |
- o [you tube](#)
- o |
- o [twitter](#)
- o |
- o [facebook](#)

Medicina naturale  
30/05/2011 - musicoterapia

## Ascoltare musica riduce dolore, ansia e depressione



La musica, abbinata a tecniche di visualizzazione, può essere d'aiuto nel ridurre il dolore e altri sintomi - Foto: ©photoxpress.com/Adam Borkowski



## L'ascolto di musica particolare può ridurre il dolore, alleviare ansia e depressione, nonché migliorare il sonno nelle persone che soffrono di fibromialgia. Lo studio

La musicoterapia, se associata anche a tecniche visuali di relax può ridurre significativamente i sintomi legati alla fibromialgia come dolore, depressione, ansia e difficoltà nel dormire. Ma, è chiaro che se funziona per questo tipo di pazienti può funzionare anche per chi ha altri problemi minori, come stress, dolori vari e, naturalmente, anche ansia.

Lo studio sperimentale è uno dei primi a essere stato condotto in Europa, combinando le due tecniche: la musicoterapia e la visualizzazione in relax. Queste due pratiche insieme hanno dimostrato di rafforzare il benessere personale dei pazienti con fibromialgia e migliorare la qualità della loro vita. I ricercatori spagnoli dell'Università di Granada fanno notare che questa patologia richiede un approccio multidisciplinare che coinvolge non solo i medici ma anche fisioterapisti, dottori in scienze motorie, psicologi e altri operatori sanitari. La possibilità quindi di insegnare ai pazienti una sorta di auto-terapia che possono fare a casa propria permette di risparmiare risorse e denaro.

Alla fine dello studio, nonostante i buoni risultati, i ricercatori hanno dichiarato che «ulteriori ricerche empiriche sono necessarie per affrontare altre variabili fisiologiche associate con il benessere generato da queste due tecniche, così come l'analisi dell'auto-efficienza e il potere personale dei pazienti che partecipano al proprio trattamento».

Ancora una volta, la musicoterapia può mostrare qualità che possono essere d'aiuto in diverse situazioni.

[*lm&sdp*]

[Annunci PPN](#)