

Lucy Vincent, doctora en Neurobiologia

Faig 63 anys. Vaig néixer a Anglaterra i visc a França des dels 20 anys. Divorciada, tinc tres fills. Soc científica, m'interessa saber com funcionen les coses. Soc feminista de la diferència i he analitzat molt la diferència en les estratègies d'amor. Crec que explicar històries és una necessitat de l'ésser humà

“Si vols mantenir-te jove, amb salut i feliç, balla”



@E.LEGOUHY

Em moc, per tant penso? Sí. La major part de les persones creuen que el cervell controla el cos, però la biologia ens diu el contrari.

El cervell està al servei del cos?

Sí, les connexions neuronals es formen gràcies als moviments del fetus. Si no hi ha moviment no hi ha formació de cervell.

Per això cal posar el cervell a ballar?

Sí. El ball té efectes diferents sobre el cervell que fer esport. El moviment físic allibera endorfines al nostre cervell, la qual cosa produeix un efecte de benestar, però quan ballem també alliberem oxitocina, que produeix un efecte molt marcat sobre l'humor.

Ballar ens posa de bon humor?

Sí, perquè has de coordinar moviments sincrònics amb la música i amb altres persones, i això produeix un efecte sobre les neurones mirall.

Les que ens fan empatitzar?

Efectivament, quan estem amb algú que ens cau bé de forma inconscient imitem els seus moviments. L'efecte mirall és un signe de simpatia i, quan vas a un curs de dansa aquest efecte fa baixar l'ansietat i l'estrès.

Només per això ja val la pena.

Un altre efecte és la confiança en un mateix. Antonio Damasio, que ha treballat molt la consciència en un mateix, afirma que es basa en el treball de tot el cos que envia informació al cervell: la tensió sanguínia, el metabolisme químic, la temperatura, l'oxigenació... Aquesta informació s'uneix en una part específica del cervell que és la consciència d'un mateix.

I com hi afecta el ball?

Quan balles crees molta informació: ara vaig a la dreta, a l'esquerra, endavant, endarrere... Et fa més conscient del teu cos, estàs dominant i controlant cada vegada més el teu cos, i això augmenta molt les connexions neuronals i la confiança en tu mateix.

I si ets una negada o un maldestre?

A França en diem tenir dos peus esquerre. Quan hi insisteixes i continues sempre millores. No és mai tard per començar a ballar. Mai.

Més enllà de cremar greix, ballar aprima?

Quan tu et mous, els músculs alliberen hormones que aporten informació que t'ajuda a tenir consciència de si tens gana o no, la qual cosa no funciona quan estàs assegut.

Així doncs, ballar estimula el cervell?

Durant l'evolució la supervivència humana ha depès del moviment, essencial per aportar in-

Fes ballar el cervell!

Aquesta neurobiòloga que va ser investigadora al CNRS va decidir donar una alegria al seu cos i fer classes de ball: va ser així com va començar a fer voltes a la gran aportació de les últimes investigacions, la relació no jerarquitzada entre cos i cervell, i a endinsar-se en el que ens ocorre en aquest sentit quan ens llançem a ballar. Coordinar moviments complexos al ritme de la música i coordinar-se amb d'altres estimula les nostres connexions cerebrals i té efectes insospitats sobre el sistema immunitari, el manteniment de teixits, òrgans i altres funcions corporals; l'autoestima, les dinàmiques laborals o el rendiment escolar. Ho explica a *Haz bailar a tu cerebro!* (Gedisa). Ha creat un web gratuït perquè tots puguem ballar: ClickAndDance.com.

formació al cervell. Avui dia som sedentaris, fet que significa que estem atrofiat el cervell. Ballar estimula la coordinació de moviments complexos.

Per què ballar en lloc de fer fúting?

Molta gent corre, va amb bicicleta, fa gimnàstica, estimula els músculs en màquines... Són moviments repetitius.

I?

Els esports més valuosos per al cervell són els que suposen interacció amb els altres com el futbol, el judo, el rugbi... Esport i interacció creen matèria grisa. Però a més d'això, ballar t'obliga a moure totes les articulacions.

Que en diuen els estudis?

La dansa alenteix l'envelliment perquè requereix un aprenentatge constant. Ballar t'exigeix aprendre figures, coreografies, canviar de parella, adaptar-te a l'altre. I la dansa, contràriament als esports en què es prioritza la força, afaforeix més la bellesa del cos.

I això?

Ens redreça. No importa la disciplina: el txa-txa-txa, la rumba, el pasdoble... En totes aquestes varietats la sèrie de postures que vas aprenent t'ajuden a treballar els músculs i el sistema nerviós.

Activem les neurones ballant el twist?

En tot aprenentatge de noves figures ho fem. Però si et mous lliurement no, perquè el cervell no treballa. Vam fer un estudi en què vam dividir dos grups de 65 anys, a un li vam fer aprendre diferents balls i a l'altre el vam exposar a diferents activitats amb la mateixa intensitat esportiva. Només en el primer cas vam poder verificar que el seu hipocamp havia crescut.

Hi ha cap ball estrella?

Els balls de saló, que inclouen el hip-hop, el jazz, el discofox, el swing, el lindy hop, el tango, el mambo... Com més variats millor.

Diu que ballar potencia la creativitat.

La creativitat és la capacitat d'ajuntar diferents capacitats i generar noves xarxes neuronals, i això és precisament el que fa l'aprenentatge de balls.

Té beneficis sobre la salut?

Sí, sobre l'envelliment i la demència, la prevenció de les malalties i també sobre el sistema immunitari, perquè provoca un descens de les hormones de l'estrès.

Cap altre benefici?

Ballar junts beneficia les parelles perquè proporciona altres maneres de comunicar-se. Però també cada vegada que balles amb una persona diferent és una trobada.

Expliqui'm algun estudi curiós.

A nens d'entre 11 i 13 anys se'ls va fer classes de coreografia i van augmentar la capacitat d'atenció i van incrementar el nivell intel·lectual.

Amb quina assiduitat hem de ballar?

L'ideal són cinc vegades cada setmana, però tan sols amb una o dues vegades ja se'n veuen els efectes.

Ima Sanchís