

## Perché l'arte è una vera cura di Elena Meli

Lo sport, la lettura, il contatto con la natura sono gli «ingredienti» capaci di rigenerarci durante le vacanze. Anche i musei, le mostre, le città ricche di capolavori hanno un grande valore per il nostro benessere (Fonte: <https://www.corriere.it/> 25 luglio 2026)



E se il segreto del **primato di [longevità](#)** degli italiani fosse nella «**grande bellezza**» che ci circonda in ogni angolo del Paese, dalle opere conservate negli innumerevoli musei alle architetture delle città d'arte? A giudicare da un recente studio dell'*University College* di Londra è possibile: stando ai dati raccolti su oltre 3.500 adulti, andare al museo o partecipare a una qualsiasi attività che preveda il contatto con l'arte rallenterebbe l'invecchiamento quanto andare in palestra una volta a settimana.

### Due approcci

L'orologio della vecchiaia, ovvero i segni biologici del tempo che passa e che vanno dal grado di infiammazione al livello di stress e dei fattori di rischio cardiovascolare, ticchetterebbe del 4% più lentamente in chi «frequenta» la bellezza e le attività culturali, al punto da abbassare di un anno l'età biologica dei più assidui; tuttavia, **anche visitare solo due o tre mostre all'anno basterebbe già per rallentare il tasso di invecchiamento del 2%**. Non è tantissimo e le misurazioni dell'età biologica non sono ancora precise ma certo è un indizio forte, che si somma a molte altre prove degli effetti positivi dell'arte sulla salute, sia quella osservata come spettatori, sia quella praticata in contesti di [arteterapia](#). Due approcci diversi, accomunati dal coinvolgimento in un'attività

culturale che «favorisce il benessere fisico e mentale, proprio come il movimento», spiega l'epidemiologa Daisy Fancourt che ha condotto lo studio inglese. È vero al punto che perfino l'Organizzazione Mondiale della Sanità dal 2019 sta promuovendo ricerche su interventi terapeutici in cui si utilizza il mezzo artistico, come fruitori o creando opere, per migliorare il benessere dei pazienti e la qualità delle cure in molti ambiti, dalla [salute mentale](#) a quella materna. È arrivato il momento di prendere ogni giorno una «pillola di Michelangelo»?

### La «grande bellezza» ci fa davvero stare meglio

Da noi una delle esperienze più recenti è il progetto «Museo Benessere:» **percorsi di cura attraverso l'arte e la cultura** a Torino, dove i medici di famiglia possono prescrivere una visita guidata al Castello di Rivoli o alla Reggia di Venaria a persone fragili come anziani soli, pazienti con patologie croniche, persone con disabilità lievi che grazie all'esperienza del bello possono poi sentirsi meglio. È accaduto lo stesso a Palazzo Maffei di Verona, dove un centinaio di persone sono state coinvolte in visite in cui si favoriva la riflessione e lo scambio di fronte alle opere: **al termine**, gli psichiatri dell'Università di Verona che hanno condotto lo studio hanno registrato un **miglioramento tangibile nel benessere psicologico** riferito dai partecipanti.

### Benessere provato dalla scienza

L'arte prescritta dal medico è da tempo una realtà in Canada, Stati Uniti e Regno Unito e nasce anche da un'esigenza sociale: l'epidemiologa inglese Daisy Fancourt, che ha dimostrato l'**effetto anti-age dei musei**, ha sottolineato come almeno oltremarina molti vadano dal medico per la **solitudine o piccoli disagi psicologici** che possono essere gestiti anche con «**prescrizioni sociali**» come appunto le visite ai musei, occasioni per stare con gli altri e per trarre i non pochi vantaggi dell'essere esposti al bello.

Lo sanno bene i pazienti con [fibromialgia](#) che partecipano a un progetto di museoterapia allo Stibbert di Firenze: un'esperienza immersiva in cui le opere sono uno stimolo emotivo di cui viene studiato però anche l'effetto oggettivo su parametri come i livelli di stress e le variazioni del battito cardiaco, attraverso specifiche registrazioni durante il percorso guidato di visita. Perché il **benessere** che sentiamo **davanti a un'opera d'arte** non è immaginario, ma **provato dalla scienza** e mediato da una sorta di innata capacità dell'essere umano di riconoscere la bellezza e viverla come fosse un balsamo per il cervello.

### Antinfiammatorio naturale

I **musei** hanno effetti benefici simili a quelli degli ambienti naturali, che **rinvigoriscono le risorse cognitive attraverso la cosiddetta attenzione senza sforzo**, il fenomeno per cui grazie alla fascinazione indotta dalla bellezza della natura **il cervello si rilassa e si ricarica**: i primi studi sulle esperienze nei musei, anni fa, hanno dimostrato che osservare un dipinto provoca le stesse conseguenze, su mente e fisico. Una ricerca dell'Università di Berkeley, per esempio, ha verificato

che **ammirare il panorama del Grand Canyon** o stare a naso in su nella **Cappella Sistina** suscita lo stesso senso di meraviglia e, grazie a questo, funzionerebbe da **antinfiammatorio naturale**, abbassando i livelli di diverse molecole pro-infiammatorie e ristabilendo un buon equilibrio nel sistema immunitario, per renderci più forti contro le malattie. **Nel cervello**, poi, l'esposizione alla bellezza induce un **maggior rilascio di dopamina**, la molecola del piacere e della gratificazione: davanti a un'opera d'arte se ne produce di più, la scarica di emozioni positive è simile a quando ci si innamora. Non solo: numerose ricerche di neuroestetica, la disciplina che unisce le scienze cognitive all'estetica proprio per capire che cosa succede nella mente quando siamo esposti all'arte o al bello in generale, analizzando le risonanze magnetiche di persone messe di fronte a opere d'arte hanno dimostrato che ammirarle **aumenta l'efficienza di alcune funzioni cerebrali**, per esempio la regolazione delle emozioni, contribuendo così alla sensazione di benessere post-museo.

### **L'area del cervello che si «accende»**

**La bellezza** indiscutibile **dei capolavori** poi ha una perfezione intrinseca che il cervello riconosce: **attiva**, infatti, sempre la stessa area, l'**area orbitofrontale mediale** che sta più o meno sopra agli occhi, in mezzo alla fronte, e che è stata scoperta dal neurobiologo Semir Zeki, docente all'University College di Londra e padre della neuroestetica. Questa zona si accende a prescindere dal tipo di opera che abbiamo di fronte e indipendentemente da cultura e contesto, come se avessimo un sensore per il bello, che lo individua e ne gode per stare meglio: la bellezza quindi è una qualità oggettiva che tutti siamo in grado di riconoscere e non è negli occhi di chi guarda, semmai nel suo cervello. E il **piacere** di fronte alle opere è **quasi indipendente dalla nostra volontà**, a giudicare dai dati raccolti dall'università dell'Arkansas su oltre 10mila bambini delle scuole elementari e medie portati in gita scolastica al museo: difficile immaginare spettatori più recalcitranti di un gruppo di ragazzini di fronte a un quadro, eppure dopo una giornata al museo il pensiero critico è risultato più sviluppato e i ragazzi si sono rivelati più contenti, tolleranti e ben disposti verso il prossimo.

### **Attività cerebrale legata all'osservazione**

Viene da chiedersi se l'**arte contemporanea**, talvolta imperscrutabile e spesso lontana dai canoni del bello classico, possa essere altrettanto utile. Proprio studi di Semir Zeki hanno mostrato che per aumentare l'apprezzamento estetico di qualsiasi dipinto basta accompagnarlo con una didascalia che lo ubichi in una famosa galleria: ciò influenza l'attività cerebrale legata all'osservazione, perché se sappiamo di avere davanti qualcosa che viene definito arte lo sguardo ci si sofferma di più e può smuovere nel cervello i meccanismi di apprezzamento, piacere e benessere che si accendono davanti alla bellezza senza compromessi di un Michelangelo, pure se meno potenti perché indotti dalle circostanze.

## Vantaggi dell'arte praticata

Ma se l'arte osservata fa bene, è ancora più netto il vantaggio dell'**arte praticata**: il Nord-Trondelag Health Study norvegese, uno dei più ampi con 130 mila intervistati, ha dimostrato che gli habitués delle manifestazioni culturali sono meno ansiosi e depressi, più soddisfatti della loro vita e in uno stato di salute migliore, ma anche che **si possono avere ancor più benefici provando a dipingere, scolpire, recitare, ballare**: non stupisce perché l'**arteterapia**, oltre ad aumentare le connessioni fra le cellule del cervello, è ritenuta un utile alleato delle terapie standard in molte situazioni cliniche, dalla depressione e l'ansia ai disturbi dell'apprendimento, fino al miglioramento cognitivo in anziani con malattie neurodegenerative come [Alzheimer](#) o [Parkinson](#). Uno degli esempi più recenti riguarda proprio il **Parkinson**: una revisione delle ricerche sul tema pubblicata su *Frontiers in Psychology* sottolinea il **valore dell'arteterapia nel migliorare la funzionalità motoria dei pazienti**, specificandone il potenziale positivo se viene aggiunta ai programmi di neuroriabilitazione. Attenzione però: non è arte-terapia un corso di disegno, serve la presenza di un professionista che «guidi» le sedute e il processo creativo in modo che sia connesso con il disturbo da gestire.

## Per le opere d'arte vale la prevenzione come per la salute

L'arte cura, ma ha bisogno di cure. Per questo la medicina non è affatto un mondo a parte rispetto ai musei, anzi: come spiega Barbara Jatta, direttrice dei Musei Vaticani: «L'approccio che si utilizza oggi per salvaguardare le opere d'arte e preservarle per il futuro ha molte similitudini con quello caratteristico della medicina. Ogni anno, per esempio, è previsto un monitoraggio di tutte le opere presenti nei sette chilometri delle gallerie dei Musei Vaticani e nei depositi: iniziamo a gennaio con la Cappella Sistina per concludere a fine dicembre con l'ultimo dei 95 depositi ed è un'attività di prevenzione simile a quella dei check-up di salute, per una diagnosi preventiva delle criticità che consenta di impostare le giuste “terapie”, ovvero i restauri da programmare con maggiore o minore urgenza». Proprio nel 2026 grazie al check-up preventivo si è scoperto che il Giudizio Universale di Michelangelo, nella Cappella Sistina, aveva bisogno di una manutenzione straordinaria per eliminare una patina biancastra superficiale di lattato di calcio. «Dipende dall'afflusso dei visitatori ed è localizzato soprattutto alla porta di ingresso: lo abbiamo rimosso con acqua distillata e carta velina giapponese e il risultato è sorprendente, come aver tolto una leggera cataratta», dice Jatta. I **laboratori scientifici dei Musei Vaticani**, oltre a curare le opere, **danno anche informazioni utili ai medici di oggi analizzando casi clinici di ieri**: «Indaghiamo per esempio le **mummie della necropoli paleocristiana di San Pietro** e di quella ancora precedente di Santa Rosa: **capire la causa delle morti o quale fosse l'alimentazione di allora** offre indicazioni interessanti anche per i medici attuali, per comprendere meglio l'origine delle malattie e non solo» conclude Jatta.