

Visitare un museo allunga la vita tanto quanto praticare attività fisica: «Entrambe riducono stress e rischio di malattie» di Paolo Valentino

Lo studio della London University College sostiene che una regolare attività elettiva rallenta l'invecchiamento biologico almeno quanto l'esercizio fisico

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 22 luglio 2026)



Visitare un museo vi [allunga la vita](#). Dimenticate la nuova ossessione della vecchiaia come malattia da curare e il complesso farmacologico-industriale miliardario che la alimenta: gli integratori, i test sull'età biologica, i continui controlli dei livelli di glucosio, i punteggi del sonno, la parabiosi, gli ormoni e quant'altro. E godetevi o impegnatevi nell'arte.

Uno studio della London University College (Ucl) sostiene che **una regolare attività elettiva rallenta l'invecchiamento biologico almeno quanto l'esercizio fisico**. Non si tratta solo di visite a gallerie e musei. In realtà lo stesso effetto produce ascoltare un concerto dal vivo, assistere alla presentazione di libri, frequentare classi di danza, di ballo o di pittura.

Condotta su un campione di 3500 uomini e donne di età adulta, l'analisi empirica dimostra che le persone che si cimentano in questo tipo di attività risultano in media biologicamente di un anno più giovani di quelle che non lo sono. «E' la prima volta - sostengono i ricercatori della Ucl - che viene **provato come l'impegno artistico e culturale lavora a livello epigenetico e ha un impatto sulla salute**. Queste attività riducono lo stress, abbassano le infiammazioni, riducono il rischio di malattie cardiovascolari, esattamente come l'esercizio fisico».

Secondo la psichiatra Samantha Boardman, del Weill-Cornell Medical College di New York, **«ciò che avviene quando si è impegnati con una forma d'arte è molto più profondo e vasto di quanto normalmente si creda»**. Una situazione di stress cronico, infatti può diminuire di diversi anni la vita di una persona, **«aumentando il rischio di declino cognitivo e accelerando l'invecchiamento biologico»**. Ora, aggiunge, **«siamo in grado di misurare quanto una qualsiasi attività artistica sia in grado di contrastare queste dinamiche»**.

Boardman cita il caso di una sua amica e paziente, che sin dal giorno del suo cinquantesimo compleanno ha deciso di frequentare un evento artistico la settimana: **l'apertura di una galleria, una lezione, uno spettacolo teatrale, qualsiasi cosa attirasse la sua attenzione**. Da allora, la dottoressa ha notato un grande miglioramento nel suo spirito e nella sua energia. Un altro paziente, di recente pensionato, si è iscritto a un'associazione dove frequenta corsi di ballo ed è stato letteralmente trasformato dalla musica.

La psichiatra sottolinea anche l'aspetto sociale: uno studio condotto alla Manchester Art Gallery sostiene che i visitatori che hanno discusso fra di loro le opere o le mostre che hanno visitato, hanno poi stabilito rapporti più frequenti e allargato la loro rete di conoscenze. **«L'arte ci avvicina alla bellezza, ma anche gli uni agli altri»**.