

La musica fa bene: uno studio raccomanda di ascoltarla per almeno 78 minuti al giorno

Pubblicato: Sabato 16 Marzo 2024



Il Conservatorio “G. Puccini” di Gallarate ha ospitato un incontro incentrato sulla potenza della musica nella società contemporanea, intitolato “Il giro della Musica in 78 minuti – Perché la Musica fa bene. A tutti”. La discussione, moderata dal giornalista e critico musicale **Davide Ielmini**, ha coinvolto il Maestro **Carlo Balzaretto**, direttore del conservatorio, e la dottoressa **Silvia Del Zoppo**, docente di Storia della Musica.

L’evento ha avuto inizio da una riflessione dell’etnomusicologo **Giovanni Gugg** sulla relazione profonda tra l’uomo e la musica, considerata come un’esperienza sensoriale diretta. Da qui, si è sviluppato un dibattito incentrato sul ruolo sociale ed educativo della musica, riflettendo sulle parole di **Alan P. Merriam**, che la definisce non solo come parte della cultura umana, ma anche come un fattore di coesione sociale.

Una ricerca condotta da Deezer, piattaforma di musica in streaming, ha evidenziato che ascoltare 78 minuti di musica al giorno può avere benefici significativi sul benessere psico-fisico delle persone, a patto che si vari il genere musicale per stimolare una vasta gamma di emozioni. Questo concetto è stato supportato da **Paolo Caneva**, musicoterapeuta, che ha paragonato l’ascolto della musica alla nutrizione, sottolineando l’importanza di avere una “playlist” personalizzata che rispecchi le proprie esigenze emotive.

Il Conservatorio “G. Puccini” si è distinto per la sua iniziativa nel creare il “**Fondo Ielmini**”, una collezione di quasi duemila CD donati dal giornalista Davide Ielmini, che copre un ampio spettro temporale della produzione musicale. Questa iniziativa è stata accolta con entusiasmo dal Maestro Balzaretti e da Ielmini stesso, che hanno sottolineato l’importanza di condividere questo patrimonio culturale con le nuove generazioni, per stimolare la loro curiosità e creatività.

L’evento ha anche celebrato il vinile a 78 giri, rivoluzionario nel modo in cui la musica è stata consumata nel XX secolo e ora ritorna di moda nei negozi di dischi. I dati forniti dalla **Federazione Industria Musicale Italiana** indicano un aumento significativo nel consumo di vinili, dimostrando che questo formato musicale ha ancora un posto importante nell’industria musicale contemporanea.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it