

Η συμμετοχή σε χορωδία ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



Η συμμετοχή σε κάποια χορωδία ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, μειώνει το στρες και βελτιώνει την ψυχική διάθεση, κάνοντας καλό σε μια ευρύτατη γκάμα ανθρώπων, από καρκινοπαθείς έως υγιείς, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές του Βασιλικού Κολλεγίου Μουσικής της Βρετανίας και της οργάνωσης Tenopus Cancer Care, με επικεφαλής τον δρ Ιαν Λιούις, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό για θέματα καρκίνου *ecancermedicalscience* του Ευρωπαϊκού Ινστιτούτου Ογκολογίας, μελέτησαν 193 μέλη πέντε χορωδιών. Οι συμμετέχοντες έδωσαν δείγματα σάλιου πριν και μετά το τραγούδι. Η μελέτη έδειξε ότι αρκούσε μια ώρα μόνο τραγουδιού στη χορωδία για μειωθούν σημαντικά οι ορμόνες του στρες όπως η κορτιζόλη, και να αυξηθούν οι κυτοκίνες, που βοηθούν στην άμυνα του οργανισμού.

«Τα νέα ευρήματα είναι πράγματι πολύ ενδιαφέροντα. Εδώ και πάνω από έξι χρόνια έχουμε συγκεντρώσει έναν όγκο στοιχείων που δείχνουν ότι το τραγούδι στη χορωδία μπορεί να φέρει σημαντικά οφέλη κοινωνικά, συναισθηματικά και ψυχολογικά. Τώρα πλέον βλέπουμε ότι υπάρχουν και βιολογικά οφέλη», δήλωσε ο Λιούις.

«Ακούγαμε ιστορίες ότι η συμμετοχή σε χορωδίες κάνει τους ανθρώπους να νιώθουν καλά, αλλά αυτή είναι η πρώτη φορά που δείξαμε ότι το ίδιο το ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να επηρεασθεί θετικά από το τραγούδι. Αυτό μπορεί να βοηθήσει και τους ανθρώπους με καρκίνο στο μέλλον», πρόσθεσε.

Πολλοί καρκινοπαθείς νιώθουν στρες, άγχος και κατάθλιψη, πράγματα που εξασθενούν το ανοσοποιητικό σύστημά τους, ακριβώς σε μια περίοδο που χρειάζονται να πάρουν από αυτό την μεγαλύτερη δυνατή βοήθεια. Η συμμετοχή στη χορωδία αποτελεί ένα «αντίδοτο» στην ψυχική κατάπτωση, συμβάλλοντας στην μάχη κατά της νόσου. Η μελέτη έδειξε ότι το μεγαλύτερο συγκριτικά όφελος έχουν όσοι, προτού γίνουν μέλη χορωδίας, νιώθουν πιο άσχημα ψυχολογικά και έχουν την μεγαλύτερη κατάθλιψη. Αυτοί, μετά το τραγούδι, εμφανίζουν την μεγαλύτερη βελτίωση της ψυχικής διάθεσής τους, αλλά και την μεγαλύτερη μείωση στα επίπεδα φλεγμονής στον οργανισμό τους.

Οι ερευνητές τόνισαν ότι υπάρχουν άνθρωποι που οι ζωές τους κυριολεκτικά μεταμορφώθηκαν μετά την απόφασή τους να γίνουν μέλη μιας χορωδίας. Γι' αυτό, όπως είπαν, η επίδραση της χορωδίας στη σωματική και ψυχική υγεία αξίζει να μελετηθεί περαιτέρω και σε μεγαλύτερο βάθος χρόνου.

Πηγή: ikypros.com