

29 de abril: Día Internacional de la Danza

¿Qué mecanismos neurológicos se activan cuando bailamos?

- La danza activa los circuitos neuronales motores y sensoriales a la vez que la música estimula los centros de recompensa del cerebro.
- La danza estimula la atención, la memoria, la coordinación y la conciencia espacio-temporal.
- Bailar es beneficioso para nuestra salud, pero también puede serlo para quien padece una patología neurológica.

28 de abril de 2016.- Fue en 1982 cuando la UNESCO estableció el día 29 de abril como el Día Internacional de la Danza, un rasgo propio de la especie humana que no se presenta de igual forma en ningún otro ser vivo. Gracias al avance de las técnicas de neuroimagen, se ha empezado a estudiar cómo el ser humano es capaz de controlar los pasos en un espacio concreto, cómo somos capaces de aprender coreografías complejas o cómo podemos seguir el ritmo.

“Aunque queda mucho por seguir estudiando, las investigaciones que se han hecho al respecto han determinado que la danza, desde el punto de vista neurológico, es un proceso complejo en el que se activan circuitos neuronales motores y sensoriales a la vez que la música estimula los centros de recompensa del cerebro”, explica el Dr. Pablo Irimia, Vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “Además se ha determinado que mientras unas áreas del cerebro se encargan de la orientación corporal y nos permiten movernos en el espacio en la dirección adecuada, existen otras que hacen que podamos sincronizar nuestros movimientos con la música”.

En este sentido, diferentes técnicas de neuroimagen han identificado varias regiones del cerebro implicadas en este proceso: en el lóbulo frontal se produce la planificación del movimiento; la corteza premotora y el área motora suplementaria se encargan de nuestra posición espacial y de permitirnos recordar acciones anteriores; la corteza motora primaria envía instrucciones a los músculos; mientras que el cerebelo y los ganglios basales nos mantienen en equilibrio y permiten la sincronización del movimiento.

La danza, también para quien padece una patología neurológica

El movimiento coordinado de las partes del cuerpo y la alineación corporal adecuada favorecen el funcionamiento correcto de los distintos sistemas del organismo, en especial del sistema nervioso que es el encargado, entre otras cosas, de crear los procesos necesarios para producir movimiento.

“Cuando bailamos o hacemos otro tipo de ejercicio físico, estamos trabajando y estimulando diferentes áreas del cerebro. Y en el paciente neurológico algunos estudios han observado un doble beneficio del baile: por un lado el efecto positivo que tiene la realización de ejercicio físico, como en cualquier persona sana, y por otro

estimular las áreas del cerebro que facilitan el equilibrio y la coordinación del movimiento”, señala el Dr. Pablo Irimia.

El ejercicio físico que se realiza al bailar podría contribuir a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como hipertensión, diabetes, depresión, obesidad y ayudaría a reducir el estrés. Por lo tanto, el baile podría disminuir el riesgo de diferentes enfermedades neurológicas como el **ictus** o la demencia tanto de tipo **Alzheimer** como **demencia vascular**.

Además, puesto que las alteraciones motoras son uno de los síntomas más importantes y que más afectan a la calidad de vida en muchas de las enfermedades neurológicas, algunos expertos sostienen que la danza puede ayudar en la rehabilitación de patologías como la enfermedad de **Parkinson** en fases iniciales, y reducir el riesgo de caídas en las personas mayores.

Ana Pérez Menéndez

Sociedad Española de Neurología

Departamento de Prensa

Email: prensa@sen.org.es

Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)

Mov: +34 647953790

Fax: +34 91 314 84 54

A través del Gabinete de Prensa de la SEN podrá contactar con los mejores especialistas en Neurología. No dude en ponerse en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle tanto para contrastar cualquier información como para colaborar en todo aquello que nos propongan.