

AMP LILT PRATO - 2027



Arte | Musica | Poesia

Vie di liberazione dalla sofferenza

*Parole che
curano, note
che sollevano,
colori che
trasformano:
percorsi di luce
verso la libertà
interiore.*



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

SEDE
DI PRATO



“Arte, Musica e Poesia: Vie di liberazione dalla sofferenza”

“*Cogito ergo sum*”, “*Penso, dunque sono*” sono parole di Cartesio che nel 1637, nel “Discorso sul metodo”, propone una modalità universale per giungere alla verità ed evitare l'errore.

Secondo il filosofo si può dubitare di tutto ma una sola cosa non può essere oggetto di dubbio: il fatto che “sto dubitando”.

“Se dubito penso e se penso devo esistere!”.

Se Cartesio parte dall'io, l'intelligenza artificiale (IA), fenomeno rivoluzionario del nostro tempo, potrebbe essere considerata il “*Pensiero dei Pensieri*”, una summa di pensieri: un sistema che rielabora il patrimonio cognitivo dell'umanità. In realtà è un “non pensiero” perchè l'IA non pensa e non esprime emozioni.

L'IA, nel senso cartesiano, non ha un io che dubita ma è sistema, è algoritmo che opera sull'altrui pensiero. E' un sistema digitale che combina e trasforma linguaggi, dati e concetti creati da esseri umani. Non prende il via spontaneamente ma la sua origine è nel pensiero umano. Non c'è però un “io singolo” ma attinge al deposito di miliardi di parole, testi, informazioni, immagini che derivano da un atto collettivo e anonimo sviluppato in precedenza da esseri umani. L'IA dissolve l'individuo in un oceano di pensiero collettivo e mentre Cartesio parte dall'io, con la IA il punto di partenza si ribalta e resta nella sfera del simbolico, del linguaggio e delle informazioni che processano altre informazioni per dare risposte basate su probabilità statistiche, non sempre corrette. L'IA, a differenza dell'essere umano, non può sperimentare l'angoscia esistenziale perchè non possiede una soggettività cosciente. E', dunque, “il non pensiero dei pensieri” senza l'inquietudine del pensare. In un'epoca in cui le macchine elaborano informazioni con una rapidità senza precedenti, il compito dell'essere umano è quello di custodire ciò che la macchina non può possedere: la coscienza, l'emozione, la bellezza interiore, la compassione e la capacità di dare significato all'esperienza.

Arte, Musica e Poesia rappresentano il luogo privilegiato in cui la nostra umanità continua a manifestarsi e a prendersi cura della sofferenza, qualunque essa sia: psichica, fisica, esistenziale.

Questa pubblicazione nasce quindi da una riflessione che ci deve

portare a valorizzare l'interiorità ed i sentimenti nobili e positivi che devono ricominciare a pulsare dentro di noi. Ed il lavoro che possiamo e dobbiamo fare con le nuove generazioni deve mirare a valorizzarli ed a creare "una civiltà di valori".

Le esperienze che abbiamo maturato in questi anni operando con i giovani studenti degli Istituti scolastici superiori dell'Area pratese fanno pensare bene per il futuro. La "sieve" della poesia "Infinito" di Giacomo Leopardi non può e non deve essere un muro che blocca il pensiero ma una presenza che pur impedendo allo sguardo di andare oltre si apra alla mente ed alla libertà di immaginare l'infinito. E tutto ciò si può ottenere attraverso l'Arte, la Musica e la Poesia.

Dr. Roberto Benelli M.D.
Presidente LILT sede di Prato

Prato, 8 Novembre 2026



POESIA E MUSICA

ARTE E BINOMIO INSCINDIBILE

Nel profondo
dell'animo umano
tra luci e ombre
nasce la parola
che diventa poesia
e si fa canto.
La poesia
dà voce all'ineffabile
la musica
la trasforma
in emozione



Possono l'Arte, la Musica e la Poesia liberare dalla sofferenza psicofisica ed esistenziale?

La sofferenza, sia essa fisica, psichica, esistenziale, è connaturale alla nostra vita: “è parte della nostra vita”. Per i soggetti fragili e per i malati oncologici la sofferenza non è soltanto fisica. Alla malattia si accompagnano spesso paura, ansia, senso di perdita, isolamento e incertezza verso il futuro. In questo contesto, l'arte, la musica e la poesia non rappresentano semplici attività ricreative, ma possono diventare autentici strumenti di cura della persona. Il loro affiancamento alle cure mediche contribuisce a migliorare la qualità della vita, favorendo il benessere psicologico, relazionale e spirituale. Oggi numerose ricerche nell'ambito della psico-oncologia e delle neuroscienze dimostrano che le arti espressive riducono lo stress, modulano la percezione del dolore e promuovono una migliore capacità di adattamento alla malattia.

► **L'ARTE** permette al paziente di dare forma a emozioni spesso difficili da esprimere con le parole. Attraverso il disegno, la pittura, la scultura o altre forme creative, la persona può trasformare la paura, la rabbia e la tristezza in immagini, colori e simboli. Il processo creativo favorisce la concentrazione sul momento presente, riduce la ruminazione mentale e restituisce un senso di controllo in una fase della vita in cui tutto sembra sfuggire. Creare significa riscoprire la propria identità oltre la malattia: il paziente non è soltanto un corpo da curare, ma una persona capace di pensare, avere emozioni e comunicare. E l'arte, sin dalle sue origini, è un mezzo privilegiato per esprimere e svelare ciò che abbiamo dentro, dando voce a sentimenti e stati d'animo che spesso non riusciamo a esprimere verbalmente. Attraverso le espressioni artistiche possiamo rendere visibili le nostre emozioni, anche quando non siamo pienamente consapevoli di esse. L'arteterapia insieme alla musica ed alla poesia rappresenta un potente strumento formativo, poiché sfrutta il canale creativo per unire azione, emozione e pensiero, stimolando profondamente chi partecipa ai laboratori di espressione artistica. Questi si propongono di creare uno spazio dove le emozioni possano emergere liberamente e senza giudizio. L'obiettivo che intendono raggiungere è la crescita personale attraverso l'espressione creativa.

Il progetto “L'arte come terapia”, realizzato da LILT Prato con gli studenti del Liceo Artistico Brunelleschi di Montemurlo e le Arteterapeute del Borgo “TuttoèVita”, Mirta Pegorin e Cinzia Granata, ha rappresentato un'esperienza fuori del comune. Al Borgo l'arte si è trasformata in uno strumento di ascolto, di cura e cambiamento, aprendo l'orizzonte scolastico ad una dimensione nuova e più profonda. Dalla visione delle opere e dalle parole di accompagnamento, affiora con chiarezza l'intensità del percorso compiuto con i ragazzi. Un cammino non sempre facile, perché costellato di temi profondi: la malattia, il limite, il lutto, la sofferenza, il disagio — quei territori fragili che “TuttoèVita” Fondazione e la





LILT SEDE DI PRATO
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere



TUTTOÈVITA
Fondazione ETS



LICEO
ARTISTICO
UMBERTO
BRUNELLESCHI

“L’arte come terapia”

**Progetto LILT Prato in collaborazione
con gli Operatori del Borgo “TuttoèVita”
rivolto agli studenti del Liceo Artistico
Umberto Brunelleschi (Montemurlo)
Ed. 2026-2027**

LILT affrontano ogni giorno con responsabilità. Le opere parlano! Colpiscono per l’originalità delle idee, la forza dei segni ed il coraggio silenzioso di chi sceglie di raccontarsi. Ognuna è uno spazio intimo in cui prendono forma emozioni legate al proprio vissuto, a volte anche dolorose, ma anche una finestra aperta su domande, attese, possibilità di trasformazione. Nelle opere degli studenti c’è ferita e c’è luce, c’è memoria e c’è desiderio, c’è il tremore di ciò che fa male e il movimento di ciò che vuole ancora vivere. Come raccontano le opere e come hanno saputo dire i ragazzi stessi, l’arteterapia, il ritorno alla propria creatività interiore e l’esperienza al Borgo “TuttoèVita” sono stati un passaggio, un varco. L’arte si è fatta linguaggio quando le parole non bastavano, gesto quando il pensiero restava sospeso, spazio sicuro in cui sostare e trasformare. Non una semplice attività, ma un luogo dell’anima in cui qualcosa ha potuto muoversi, sciogliersi, rinascere.

► La **MUSICA** esercita un’influenza profonda sul cervello e sul sistema nervoso. L’ascolto di musica classica (Mozart, Beethoven, Chopin), di brani rilassanti e l’esecuzione musicale stimolano circuiti cerebrali coinvolti nelle emozioni, nella memoria e nella ricompensa, favorendo il rilascio di endorfine, dopamina, BDNF (*Brain Derived Neurotrophic Factor*), ossitocina. Questi mediatori biologici contribuiscono a ridurre l’ansia, migliorare il tono dell’umore e attenuare la percezione del dolore. Si ha inoltre riduzione dei livelli di cortisolo (ormone dello stress) con effetti positivi su corpo e mente (Vedi Tabelle). Numerosi studi dimostrano che la musicoterapia può diminuire lo stress prima di un intervento chirurgico, durante la chemioterapia e nelle cure palliative, migliora

la qualità del sonno e il senso di benessere generale. Risultati positivi si hanno anche dall'associazione musicoterapia-danza. La musica diventa così linguaggio universale capace di coinvolgere il paziente anche quando le parole non bastano. Più recentemente è stato osservato che la musica è un messaggero in grado di parlare al nostro genoma. Essa infatti esercita un'attività regolatrice dei nostri geni modulando l'espressione di microRNA. Si tratta di studi iniziali condotti sul sangue periferico di volontari sani, musicisti professionisti e di modelli animali. Molti miRNA regolati dalla musica sono coinvolti in: infiammazione, stress ossidativo, risposta allo stress, apoptosi (morte cellulare programmata), neuroimmunologia. La musica, i suoni, la danza esercitano un'attività psicosociale, contribuiscono all'attività motoria, migliorano il tono dell'umore ed esercitano attività antidepressiva. La musica a basso volume trasmessa durante le fasi di sonno profondo è in grado di migliorare la capacità di memorizzazione del cervello e quindi la capacità di immagazzinare le informazioni. In pazienti con sindrome depressiva l'associazione della musicoterapia con la psicoterapia fornisce risultati promettenti. La musica lenta, classica e di meditazione produce un effetto rilassante con riduzione della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e degli atti del respiro. Nelle malattie neurodegenerative (m. di Alzheimer, m. di Parkinson) migliora le condizioni psicofisiche. In Oncologia, l'impiego di musicoterapia, psicoterapia ed assistenza spirituale infondono serenità e speranza. Nell'ictus ischemico o emorragico la musicoterapia può contribuire al recupero psicologico. Nel coma traumatico può contribuire al risveglio quando vengono utilizzati brani musicali noti al paziente. Nei bambini affetti da encefalopatia epilettica resistente alle cure l'ascolto di musiche di Mozart riduce il numero di crisi convulsive.

La musica in sala operatoria richiede dosi ridotte di sedativi e anestetici, rende l'ambiente più familiare ed aumenta la concentrazione e l'attenzione degli operatori. La scelta ricade in genere su brani di musica del '700 (Mozart, Bach, Vivaldi, Beethoven, Debussy, etc.). La musica di Mozart, in particolare, racchiude in sé tutti gli stati d'animo che un essere umano è in grado di provare. Una caratteristica importante di essa è l'impiego dell'accordatura a 432 Hz che essendo sintonizzata con le frequenze fondamentali del corpo umano (frequenza cardiaca, sincronizzazione cerebrale, replicazione del DNA) assume un valore terapeutico e stimola la produzione di dopamina. Non è stato tuttavia identificato alcun meccanismo biologico specifico che permetta di attribuire alla musica a 432 Hz un valore terapeutico. Alcuni testi degli studenti che hanno partecipato al Concorso "Musica medicina dell'anima e del vivere sociale", promosso dalla LILT di Prato nell'anno 2025-2026, riassumono il profondo sentire che la musica può suscitare nei giovani di oggi.



11.30 Dr. ROBERTO BENELLI M.D. Presidente LILT-Prato
Musica medicina dell'anima nel malato oncologico
11.35 Dott.ssa BRUNELLA LOMBARDO - Psicologa
Gli aspetti interiori
11.55 Mo ALFREDO CHELI - Musicista e Musicologo
Dagli aspetti interiori la creazione musicale
12.10 Testimonianza
12.20 Dr.ssa MARIA NINCHERI KUNZ M.D. Vicepresidente LILT
Premi LILT

VENERDI', 22 MAGGIO 2026
in memoria di Roberto Zamori
ORE 11.30-12.30
Sala Convegni LILT - Via G. Catani 26/1-3

Per **Elianna Fiorenza** dell'Istituto Cicognini Rodari *"la musica è la salvatrice invisibile che agisce sul nostro subconscio ... è come un burattino buono che sorregge dei fili che legano le nostre emozioni e che possono essere tirati con delicatezza al momento giusto ... Con l'ascolto di una canzone io mi ritrovo nelle parole che compongono il testo e mi capita spesso di piangere ... Le mie lacrime, però, paradossalmente esprimono felicità e la tristezza è liberatoria. Quanto è bello emozionarsi con la musica! Ogni volta che mi succede mi sento più al sicuro come se mi avessero tolto un peso dal petto ... La musica è medicina per la nostra anima in quanto può ricucire ferite che sono invisibili ad una vista superficiale di chi ci sta intorno. "La musica è per l'anima ciò che la ginnastica è per il corpo (Platone)". Dunque tende a migliorarla ... e fa solo del bene! Io amo la musica con tutto il cuore tanto è vero che suono, canto e, a volte, compongo. In alcuni momenti della giornata la musica è la mia migliore amica, la musa ispiratrice, la psicologa e quando mi sembra di essere a pezzi, fa da colla. Nei momenti di massima tensione mi è sufficiente raggiungere al più presto il mio pianoforte e premere i tasti con foga per scacciar via la rabbia. Oppure, se non riesco a dormire per lo stress mi basta ascoltare "Le quattro stagioni" di Antonio Vivaldi che hanno su di me un effetto tranquillizzante: mi rilassano così tanto che non riesco mai ad ascoltare la parte preferita, ossia "L'inverno", perchè mi addormento prima. Inoltre come ho già detto in alcune occasioni la musica mi fa da Calliope: non riesco a disegnare o a fare i compiti senza le cuffiette nelle orecchie. Il Venerdì a scuola, io ed i miei compagni facciamo due ore consecutive di prova di orchestra. Nonostante sia l'ultimo giorno della settimana scolastica*

(nonchè il più pesante), pur in preda alla stanchezza, le due ore trascorrono in un attimo, sembrano volare! Ascoltare i fiati, gli archi ed il coro, tutti insieme e in armonia, mi fa venire la pelle d'oca e condividere con gli altri la stessa passione mi fa venire la pelle d'oca e rende tutto ancora più magico tanto che torno a casa con il sorriso anche se piove o le ore di scuola sono andate male. Le sensazioni che ogni nota provoca in me sono indescrivibili: sollecitano i timpani, fanno sorridere il cuore e sono cura per l'anima. Ascoltando la musica liberiamo la mente, scacciamo via i pensieri negativi e miglioriamo, poco a poco, la nostra interiorità portando avanti ciascuno la propria visione del futuro. La mia vita, grazie alla musica e all'influenza che ha su di me, la immagino come se fosse un'altalenante melodia in Si bemolle maggiore che, a volte, modula in Sol minore, per poi tornare nella tonalità d'impianto".

Nel testo della giovane studentessa sono riassunti tutti i benefici che la musica può offrire a livello interiore e psicosociale.

► La **POESIA** rappresenta uno spazio privilegiato di riflessione e di condivisione. Leggere e, più ancora, scrivere versi permette di dare un nome alle emozioni, di raccontare la propria esperienza e di ritrovare significato anche nei momenti difficili. Le metafore e le immagini poetiche consentono di affrontare temi complessi, come la paura della morte, la speranza, il cambiamento e la resilienza, con una profondità che spesso supera il linguaggio quotidiano.

La poesia può favorire il dialogo tra paziente, familiari e operatori sanitari, creando una relazione, talvolta intensa, e sicuramente più autentica e umana.

Da un punto di vista biologico, queste esperienze artistiche contribuiscono alla regolazione della risposta allo stress. La riduzione dei livelli di cortisolo, il miglioramento dell'equilibrio del sistema nervoso autonomo e l'aumento delle emozioni positive possono migliorare il benessere psicofisico. Anche se arte, musica e poesia non possono guarire una malattia tumorale, esistono solide evidenze che esse migliorano la qualità della vita, favoriscono l'aderenza alle cure e riducono il disagio emotivo. L'integrazione delle arti nei percorsi oncologici si inserisce pienamente nella medicina centrata sulla persona. L'obiettivo è prendersi cura del malato nella sua globalità: corpo, mente, emozioni e relazioni. Per questo motivo sempre più ospedali e centri oncologici promuovono laboratori artistici, concerti, letture poetiche e programmi di musicoterapia come parte integrante dell'assistenza. L'arte, la musica e la poesia non eliminano la sofferenza, ma possono trasformare il suo significato. Offrono al malato uno spazio di libertà interiore nel quale riscoprire speranza, dignità e bellezza anche durante il percorso di cura. In un momento in cui la medicina utilizza le tecnologie più avanzate per combattere il cancro, la pratica delle varie forme di arte ricorda che ogni paziente è prima di tutto una persona, con il bisogno di essere ascoltata, compresa e accompagnata.

È proprio dall'incontro tra scienza e umanesimo che nasce una cura davvero completa: una medicina capace non solo di migliorare l'esistenza, ma anche di renderla più ricca di significato, relazione e speranza. Il concorso "Poesia, Bontà e Bellezza" promosso dalla LILT di Prato nel 2026 ha visto la partecipazione di numerosi studenti dell'Istituto Niccolò Copernico e dello Istituto Carlo Livi.

C'è un forte bisogno di poesia per dare voce alle emozioni ed ai pensieri, ascoltare ed essere ascoltati, stimolare l'immaginazione, condividere esperienze, e creare legami autentici con gli altri.

"La poesia, per l'uso sottile e calibrato della parola, rimane un punto di incontro e di equilibrio tra emozione e contemplazione, sensazione e riflessione: diventa così un atto che conduce verso la conoscenza profonda di noi stessi" (Bisutti, 1992 citato da Luca Buonaguidi in Poesia e Psiche. Ed. Mille Gru, 2023).

Nella realtà attuale nella quale ciascuno si rifugia nel proprio io e cerca nell'intelligenza artificiale le risposte ai suoi bisogni esistenziali, c'è un forte bisogno di invertire la rotta, di ricominciare a comunicare in famiglia, tra persone e nella società. Ben venga la *Poetry Therapy* che può aiutare le persone a sentire e capire insieme e dar voce ai bisogni delle persone spesso inascoltati o dimenticati (Buonaguidi, 2023). Nei pazienti fragili e oncologici la Poetry Therapy è considerata una cura di supporto complementare alle cure mediche. Sebbene il numero degli studi in merito sia ancora limitato emergono risultati promettenti quali il benessere psicologico e la riduzione dell'ansia.

La poesia è anche atto liberatorio come traspare dalle parole della composizione "18 Dicembre" della studentessa Arianna Desii dell'Istituto N. Copernico di Prato che ha partecipato al concorso "Poesia Bontà Bellezza" LILT - Prato, 2026.





**Poesia “18 Dicembre” di Arianna Desii.
Le parole diventano musica.**

Il testo poetico ha un forte impatto emotivo che scaturisce dal confronto diretto con la perdita, la malattia e la memoria. Si avverte che nasce da un’esperienza vissuta o profondamente sentita. La ripetizione continua del ritornello “18 Dicembre, giornata splendente” crea una struttura quasi liturgica. All’inizio sembra evocare speranza e luce; poi, man mano che il testo procede, la stessa frase cambia significato. Alla fine diventa quasi dolorosa perchè la “giornata splendente” coincide con il momento dell’addio.



Se andiamo ad esaminare testi poetici di vari Autori risulta che alcuni di essi sono particolarmente adatti alla trasformazione in brani musicali. E’ questo il caso delle poesie di Percy Bysshe Shelley: poeta del romanticismo inglese del 1800. I suoi versi si prestano ad essere trasformati in note musicali perchè possiedono forte musicalità: ritmo, immagini evocative, ripetizioni, sonorità ed un linguaggio intensamente emotivo (**Qr Code - 01**: *When passion’s trance is overpast* e **Qr Code - 02**: *Ode to the west wind*).

Può l'IA modificare il mondo dell'Arte, della Musica e della Poesia?

L'intelligenza artificiale sta modificando il concetto di creatività. Mentre in passato il valore di un'opera artistica era legato all'originalità dell'idea ed alle capacità tecniche dell'Autore, con l'avvento dell'IA l'artista può diventare il progettista ed il supervisore dell'opera mentre l'intelligenza artificiale è il generatore dell'opera artistica. In ambito musicale l'IA può comporre musiche originali, orchestrarle, creare musica personalizzata. Questa possibilità apre prospettive interessanti in musicoterapia. In ambito poetico l'IA può suggerire immagini suggestive, creare metafore, dialogare con il poeta. Essa quindi amplifica la creatività umana senza sostituirla. Infatti nessun algoritmo possiede la memoria personale, la speranza, la gioia, il dolore vissuto, l'esperienza della morte. L'IA può raccogliere una storia, trasformarla in un racconto, suggerire strofe poetiche in rapporto allo stato emotivo del soggetto, proporre un brano musicale, generare immagini simboliche. Il rapporto tra utente e IA può essere descritto con la metafora della siepe della poesia "l'infinito" di Leopardi. L'intelligenza artificiale non vede l'infinito: solo l'essere umano può immaginarlo. Il suo significato nasce dalla coscienza individuale, dall'esperienza e dalla sensibilità umana. Nel XXI secolo l'IA non sopprimerà l'arte, la musica e la poesia, ma le trasformerà: il vero artista sarà quello che saprà unire intelligenza artificiale, intelligenza emotiva e coscienza umana.

PUÒ L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE MODIFICARE IL MONDO DI ARTE, MUSICA E POESIA?

L'IA non sta semplicemente aggiungendo nuovi strumenti agli artisti: sta **modificando il concetto stesso di creatività**.
Il cambiamento riguarda almeno quattro aspetti fondamentali.

- 1 L'ARTE: DALLA MANO ALL'IDEA**
In passato il valore dell'opera era legato soprattutto alla capacità tecnica dell'artista. Con l'IA il centro si sposta verso l'idea.
 - l'artista diventa il progettista dell'opera;
 - l'IA genera immagini, dipinti, sculture virtuali e installazioni;
 - nasce una collaborazione uomo-macchina.

La domanda non è più "Chi ha dipinto?" ma "Chi ha immaginato?"
- 2 LA MUSICA: DAL COMPOSITORE AL DIALOGO CREATIVO**
L'IA può:
 - comporre melodie originali;
 - orchestrare musica;
 - imitare lo stile dei grandi compositori;
 - creare musica personalizzata in tempo reale.

Nel prossimo futuro ogni paziente potrebbe avere una musica "su misura", adattata ai suoi parametri fisiologici e al suo stato emotivo. In oncologia questo apre prospettive molto interessanti per la musicoterapia personalizzata.
- 3 LA POESIA: DALL'ISPIRAZIONE ALLA CO-CREAZIONE**
La poesia è probabilmente il campo più affascinante. L'IA può:
 - suggerire immagini poetiche;
 - creare metafore;
 - proporre nuove strutture linguistiche;
 - dialogare con il poeta.

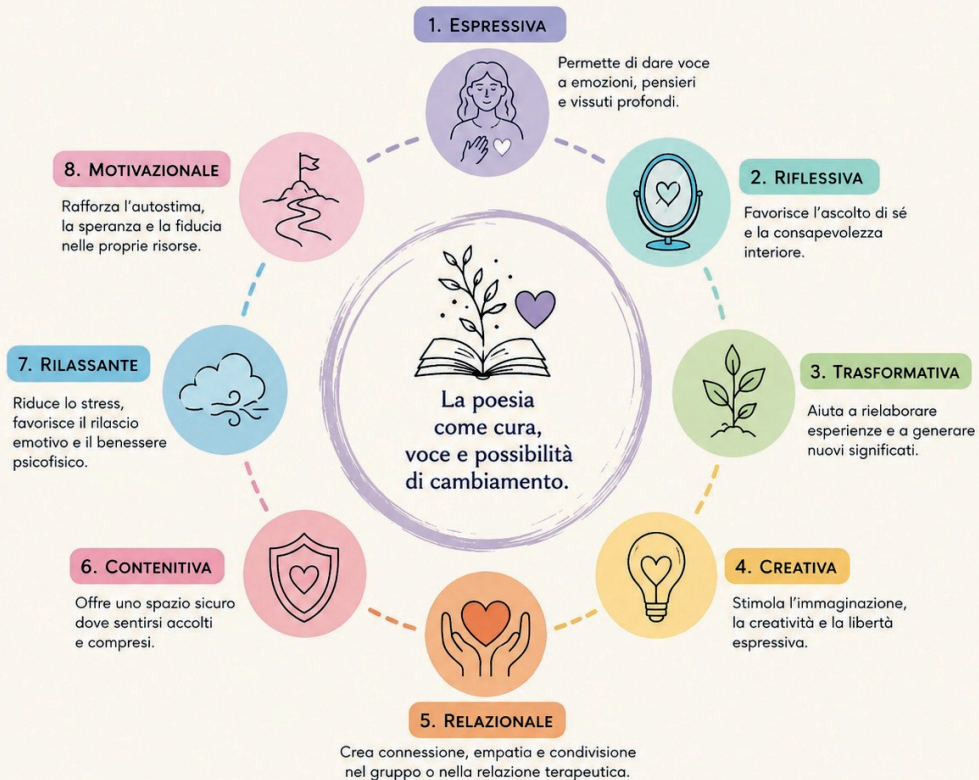
Ma manca ancora qualcosa che nessun algoritmo possiede completamente:
 - la memoria personale
 - il dolore vissuto
 - l'esperienza della morte
 - la speranzaPer questo motivo la migliore poesia del futuro sarà probabilmente una poesia condivisa, nella quale l'IA amplifica la creatività umana senza sostituirla.
- 4 LA MEDICINA NARRATIVA**
Questo è un campo che ti riguarda particolarmente. Immagina un paziente oncologico. L'IA potrebbe:
 - raccogliere la sua storia;
 - trasformarla in un racconto;
 - suggerire poesie vicine al suo stato emotivo;
 - creare musica personalizzata;
 - generare immagini simboliche.

Nasce così una nuova forma di terapia narrativa assistita dall'IA.

POETRY THERAPY

LE FUNZIONI IN SINTESI

La Poetry Therapy usa la poesia come strumento di benessere, ascolto e trasformazione personale.



Arte, Musica, Poesia

LE VIE DELLA LIBERAZIONE DALLA SOFFERENZA



Le tre discipline a confronto

Tre approcci complementari per il benessere della mente e del corpo

DISCIPLINA	MECCANISMO D'AZIONE PRINCIPALE	PRINCIPALE BENEFICIO RISCONTRATO
 Musicoterapia Il potere del suono per il benessere	 Utilizza il suono , il ritmo e la musica per stimolare le aree cerebrali coinvolte in emozioni, memoria e percezione, favorendo il rilassamento e l'equilibrio neurofisiologico.	 Riduce il dolore fisico e l'ansia acuta. Promuove rilassamento, calma interiore e benessere generale.
 Arteterapia Espressione creativa che trasforma	 Attraverso colori, forme e immagini, consente di esprimere emozioni profonde e pensieri non verbalizzabili, facilitando la consapevolezza e l'integrazione emotiva.	 Favorisce l'elaborazione del trauma e il controllo degli stati depressivi. Sostiene la crescita personale e la resilienza emotiva.
 Poesiaterapia Le parole che curano e connettono	 Attraverso la scrittura poetica e il racconto di sé (storytelling), aiuta a riorganizzare i pensieri, dare significato alle esperienze e costruire nuove narrazioni di sé.	 Rafforza il senso di controllo sulla propria storia e favorisce catarsi ed empowerment. Aiuta a trasformare il dolore in consapevolezza e speranza.



LE ENDORFINE: i farmaci naturali del benessere



Piccole proteine prodotte naturalmente dal nostro organismo che riducono il dolore, migliorano l'umore e promuovono il benessere psicofisico.

COSA SONO LE ENDORFINE?

Le endorfine sono neuropeptidi, prodotti soprattutto nel cervello e nell'ipofisi.

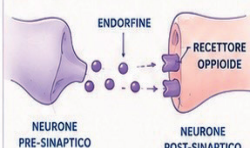
Sono anche chiamate oppioidi endogeni perché hanno un'azione simile alla morfina, ma vengono prodotte dal nostro corpo.

CERVELLO
IPOFISI

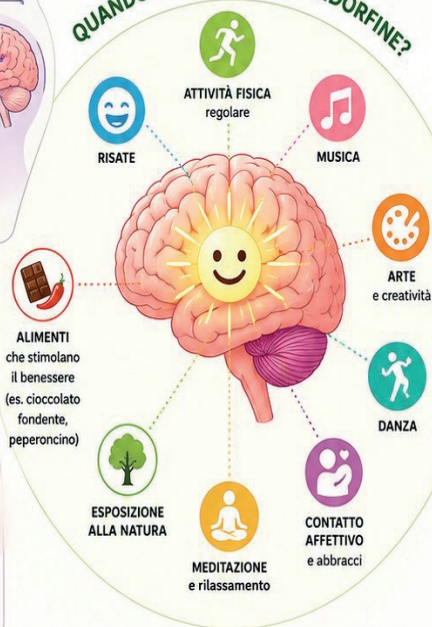


COME AGISCONO

Le endorfine si legano a specifici recettori nel sistema nervoso (recettori oppioidi) e modulano la percezione del dolore, regolano l'umore e attivano i circuiti del piacere e della ricompensa.



QUANDO AUMENTANO LE ENDORFINE?



LE FUNZIONI PRINCIPALI



RIDUZIONE DEL DOLORE

Inibiscono la trasmissione degli stimoli dolorosi. Vengono rilasciate durante traumi, interventi chirurgici o intenso sforzo fisico.



SENSAZIONE DI BENESSERE

Favoriscono serenità, piacere ed euforia. Responsabili del "runner's high", la sensazione di benessere dopo una corsa prolungata.



RIDUZIONE DI STRESS E ANSIÀ

Contrastano gli effetti del cortisolo. Favoriscono rilassamento e resilienza.



REGOLAZIONE DELL'UMORE

Contribuiscono alla sensazione di felicità e soddisfazione. Collaborano con altri neurotrasmettitori come serotonina e dopamina.

PERCHÉ SONO IMPORTANTI IN ONCOLOGIA?

Nei pazienti oncologici un aumento delle endorfine può contribuire a:



RIDURRE
LA PERCEZIONE
DEL DOLORE



DIMINUIRE
ANSIA E
DEPRESSIONE



MIGLIORARE
LA QUALITÀ
DEL SONNO



AUMENTARE
IL BENESSERE
PSICOLOGICO



FAVORIRE
UNA MIGLIORE
QUALITÀ DI VITA



SOSTENERE
LE DIFESE NATURALI
DELL'ORGANISMO

DA SAPERE

Le endorfine non sostituiscono le cure mediche, ma sono preziose alleate per migliorare il benessere e la qualità della vita.

"Coltivare ogni giorno attività che ci fanno stare bene è un dono per il nostro corpo e per la nostra mente."





LA DOPAMINA:

il motore della motivazione e della speranza



Un neurotrasmettitore essenziale che ci spinge ad agire, migliora l'umore, favorisce l'apprendimento e la qualità della vita.

COS'È LA DOPAMINA?

La dopamina è un neurotrasmettitore prodotto da alcune aree del cervello che permette la comunicazione tra i neuroni.

È spesso definita la "molecola della motivazione e della ricompensa", perché ci spinge a cercare, ottenere e ripetere ciò che è importante e gratificante per noi.

Le principali aree di produzione:

- Area tegmentale ventrale (ATV)
- Substantia nigra
- Ipotalamo

COME AGISCE

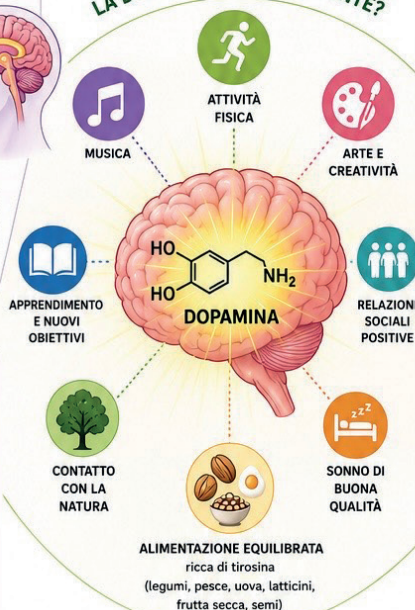
La dopamina si lega a specifici recettori nel cervello e attiva i circuiti della motivazione e della ricompensa. Questo ci aiuta a:

- ✓ provare piacere
- ✓ imparare
- ✓ concentrarci
- ✓ perseguire obiettivi
- ✓ ripetere comportamenti utili alla nostra crescita e benessere



La dopamina trasmette il segnale da un neurone all'altro.

COSA STIMOLA LA DOPAMINA NATURALMENTE?



LE FUNZIONI PRINCIPALI



MOTIVAZIONE E RICOMPENSA

Stimola il desiderio di raggiungere un obiettivo e rafforza i comportamenti che procurano soddisfazione.



PIACERE E GRATIFICAZIONE

Viene rilasciata quando raggiungiamo un traguardo o viviamo un'esperienza piacevole. Alimenta la voglia di ripetere un comportamento gratificante.



ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE

Migliora la capacità di mantenere l'attenzione, favorisce l'apprendimento e la memoria.



CONTROLLO DEL MOVIMENTO

Essenziale per coordinare i movimenti. Una sua carenza è tipica della malattia di Parkinson.



REGOLAZIONE DELL'UMORE

Contribuisce al benessere psicologico, alla motivazione e all'energia mentale.

DOPAMINA ED ENDORFINE: QUAL È LA DIFFERENZA?

DOPAMINA	ENDORFINE
Motivazione e ricompensa	Sollievo dal dolore
Favorisce il desiderio di agire e di raggiungere obiettivi	Favoriscono rilassamento e benessere
Migliora attenzione, apprendimento e memoria	Riducono dolore e stress
Coinvolta nei circuiti della motivazione	Coinvolte nei sistemi analgesici naturali

PERCHÉ È IMPORTANTE IN ONCOLOGIA?

Nei pazienti oncologici, mantenere adeguati livelli di dopamina può contribuire a:



AUMENTARE LA MOTIVAZIONE
ad affrontare il percorso di cura



RIDURRE APATIA E AFFATICAMENTO PSICOLOGICO



MIGLIORARE LA PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITÀ RIABILITATIVE



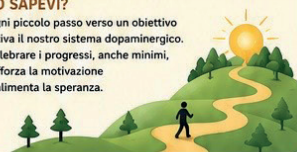
FAVORIRE IL BENESSERE EMOTIVO



MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA

LO SAPEVI?

Ogni piccolo passo verso un obiettivo attiva il nostro sistema dopaminergico. Celebrare i progressi, anche minimi, rafforza la motivazione e alimenta la speranza.



7 ALLEATI QUOTIDIANI PER LA TUA DOPAMINA



MUOVITI

L'attività fisica regolare stimola la produzione di dopamina.



ASCOLTA MUSICA

La musica che ami aumenta i livelli di dopamina.



COLTIVA LA CREATIVITÀ

Disegnare, scrivere, suonare, creare... nutre il cervello.



IMPARA QUALCOSA DI NUOVO

Ogni nuova scoperta attiva il circuito della ricompensa.



STAI CON CHI TI FA BENE

Le relazioni positive aumentano dopamina e benessere.



VIVI LA NATURA

Il verde e l'aria aperta riducono lo stress e aumentano la dopamina.



MANGIA BENE

Scegli alimenti ricchi di tirosina e segui una dieta sana ed equilibrata.



L'OSSITOCINA:

l'ormone dell'amore e della fiducia

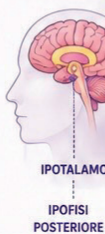


Un ormone naturale prodotto dal nostro cervello che favorisce legami, empatia, serenità e benessere. Un vero alleato per corpo e mente.

COS'È L'OSSITOCINA?

L'ossitocina è un ormone prodotto nell'ipotalamo e rilasciato dall'ipofisi posteriore.

È conosciuta come "l'ormone dell'amore" e della fiducia" perché favorisce i legami sociali, l'empatia, la generosità e la riduzione dello stress.



A COSA SERVE

- ✓ Favorisce l'attaccamento e i legami affettivi
- ✓ Aumenta la fiducia e la cooperazione
- ✓ Riduce la percezione del dolore
- ✓ Migliora la comunicazione e la comprensione
- ✓ Favorisce comportamenti positivi e prosociali
- ✓ Promuove un senso di sicurezza e appartenenza

In poche parole:
aiuta a creare connessioni
e a farci sentire al sicuro.



QUANDO AUMENTA L'OSSITOCINA?



LA CHIMICA DELL'AMORE

L'ossitocina è un piccolo peptide composto da 9 aminoacidi.

La sua formula chimica è:



LE FUNZIONI PRINCIPALI



RAFFORZA I LEGAMI SOCIALI
Aumenta la fiducia, l'empatia e la connessione con gli altri.



RIDUCE STRESS E ANSIÀ
Abbatte i livelli di cortisolo e favorisce rilassamento e calma interiore.



MIGLIORA L'UMORE
Favorisce sensazioni di serenità, sicurezza e benessere emotivo.



SOSTIENE LA SALUTE
Può aiutare il sistema immunitario e la guarigione dei tessuti.



RUOLO NELLA MATERNITÀ
Stimola le contrazioni uterine durante il parto e la produzione di latte durante l'allattamento.

LO SAPEVI?

Anche 10 secondi di abbraccio possono aumentare i livelli di ossitocina!



PERCHÉ È IMPORTANTE IN ONCOLOGIA?

Nei pazienti oncologici, livelli più adeguati di ossitocina possono contribuire a:



RIDURRE ANSIÀ, PAURA E SENSO DI SOLITUDINE



MIGLIORARE IL BENESSERE EMOTIVO E PSICOLOGICO



AUMENTARE IL SOSTEGNO SOCIALE E LA QUALITÀ DELLE RELAZIONI



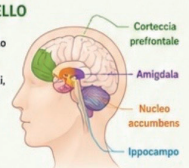
FAVORIRE RILASAMENTO E RIDURRE LO STRESS DEI TRATTAMENTI



MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA E LA RESILIENZA

OSSITOCINA E CERVELLO

Agisce in molte aree del cervello coinvolte nelle emozioni, nella motivazione e nei legami sociali, come l'amigdala, l'ippocampo, la corteccia prefrontale e il nucleo accumbens.



COME STIMULARLA OGNI GIORNO



ABBRACCIA

Le coccole e il contatto fisico aumentano subito l'ossitocina.



STAI CON CHI TI FA BENE

Cultiva relazioni positive e trascorri tempo di qualità con le persone care.



VIVI CON GLI ANIMALI

Accarezzare un animale o giocare con lui aumenta il benessere reciproco.



ASCOLTA MUSICA E CANTA

La musica e il canto stimolano emozioni positive e connessione.



FAI GENTILEZZA

Aiutare gli altri e ricevere gratitudine attivano il circuito della fiducia.



MEDITA E RESPIRA

Mindfulness e respirazione profonda favoriscono calma e rilascio di ossitocina.



ALLATTAMENTO

Il contatto pelle a pelle e l'allattamento naturale sono potenti stimolatori.



DORMI BENE

Il sonno ristoratore favorisce l'equilibrio ormonale.

IL SEGRETO È LA CONNESSIONE



Prendersi cura delle relazioni, delle emozioni e di sé stessi ogni giorno è il modo migliore per far fiorire l'ossitocina e vivere con più amore, serenità e fiducia.

*Le relazioni che nutriamo
ogni giorno sono la medicina
più potente che abbiamo.*



RICORDA

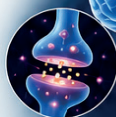
- ♥ Sei degno di amore
- ♥ Meriti affetto e rispetto
- ♥ Ogni gesto gentile ha valore
- ♥ Connettersi fa bene alla salute



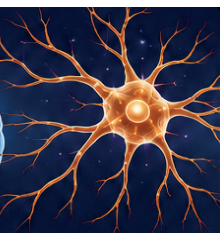
BDNF IL FERTILIZZANTE NATURALE DEL CERVELLO

Brain-Derived Neurotrophic Factor

Il BDNF è una proteina fondamentale per la salute e il funzionamento del sistema nervoso. Favorisce la crescita, la sopravvivenza e la comunicazione tra i neuroni. È essenziale per apprendimento, memoria, umore e neuroplasticità.

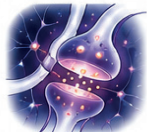


Sinapsi potenziata grazie al BDNF



LE PRINCIPALI FUNZIONI DEL BDNF

1. FAVORISCE LA NEUROPLASTICITÀ



Permette al cervello di modificare e rafforzare le connessioni tra i neuroni. È essenziale per l'apprendimento e la memoria.

2. PROMUOVE LA CRESCITA NEURONALE



Stimola la formazione di nuovi neuroni (neurogenesi), soprattutto nell'ippocampo. Favorisce la crescita di dendriti e sinapsi.

3. PROTEGGE I NEURONI



Riduce la morte cellulare (apoptosi) e aumenta la resistenza dei neuroni agli stress metabolici e ossidativi.

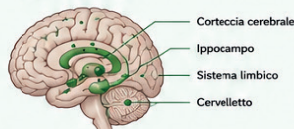
4. INFLUENZA L'UMORE



Bassi livelli di BDNF sono associati a depressione, ansia e malattie neurodegenerative. Molti antidepressivi aumentano l'espressione del BDNF.

DOVE È PRODOTTO IL BDNF?

Il BDNF è prodotto in molte aree del corpo, ma è particolarmente abbondante nel SISTEMA NERVOSO.



È prodotto principalmente da:

- Neuroni (nel cervello e nel midollo spinale)
- Cellule gliali (astrociti, microglia)

Presenti anche in altri tessuti e organi: muscoli, cuore, sistema immunitario, intestino, placenta, testicoli, polmoni. Nel sangue circola sia in forma libera che trasportato in vescicole (esosomi).

COSA AUMENTA IL BDNF?



MUSICA

Ascolto ed esecuzione della musica



ESERCIZIO FISICO

L'attività aerobica stimola in modo significativo la produzione di BDNF



ALIMENTAZIONE

Dieta mediterranea ricca di polifenoli e acidi grassi omega-3



SONNO

Il sonno di buona qualità favorisce l'espressione del BDNF



RIDUZIONE DELLO STRESS

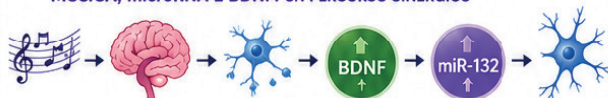
Meditazione, mindfulness e tecniche di rilassamento aumentano il BDNF



APPRENDIMENTO

Stimolazione cognitiva continua e nuove esperienze lo incrementano

MUSICA, microRNA E BDNF: UN PERCORSO SINERGICO



MUSICA

Ascolto o esecuzione musicale

ATTIVAZIONE DEL SISTEMA LIMBICO

Coinvolgimento di emozioni, piacere, motivazione

AUMENTO DI DOPAMINA E SEROTONINA

Neurotrasmettitori del benessere e della motivazione

AUMENTO DEL BDNF

Maggiore sopravvivenza neuronale e plasticità sinaptica

AUMENTO DI miR-132

Regolazione genica che potenzia gli effetti del BDNF

RISULTATO FINALE

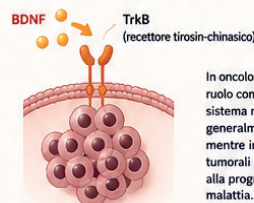
Maggiore plasticità sinaptica, memoria, apprendimento e resilienza allo stress



Il rapporto tra BDNF e miR-132 è bidirezionale: il BDNF può aumentare l'espressione di miR-132 e, a sua volta, miR-132 contribuisce a potenziare gli effetti del BDNF sulla plasticità neuronale.

BDNF E ONCOLOGIA

Il BDNF non è importante solo nel cervello. È espresso anche in altri tessuti e, in alcuni tumori, può favorire la sopravvivenza e la crescita delle cellule neoplastiche attraverso il suo recettore TrkB.



In oncologia ha un ruolo complesso: nel sistema nervoso è generalmente protettivo, mentre in alcuni contesti tumorali può contribuire alla progressione della malattia.

Possibile promozione di sopravvivenza, proliferazione e invasività tumorale

IN SINTESI



BDNF = proteina chiave per la salute del cervello.



Favorisce plasticità, crescita neuronale, protezione e buon umore.



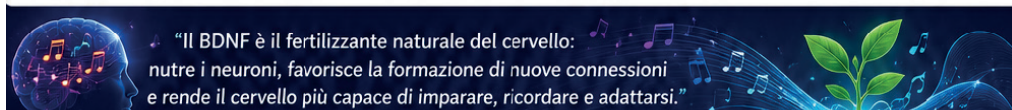
Stile di vita sano, musica, sonno e apprendimento aumentano il BDNF.



Interagisce con microRNA (es. miR-132) per potenziare i benefici sulla mente.



In oncologia, può avere effetti opposti a seconda del contesto.





CORPO, MENTE E EMOZIONI IN EQUILIBRIO

La riduzione dei livelli di cortisolo, il miglioramento dell'equilibrio del sistema nervoso autonomo e l'aumento delle emozioni positive possono influenzare favorevolmente il benessere psicofisico.



1. RIDUZIONE DEI LIVELLI DI CORTISOLO

Il cortisolo è l'ormone dello stress. Quando è troppo alto e per troppo tempo può avere effetti negativi su corpo e mente.



CORTISOLO

BENEFICI DELLA RIDUZIONE DEL CORTISOLO

- Migliore qualità del sonno
- Maggiore energia e vitalità
- Sistema immunitario più efficiente
- Miglior umore e minore ansia
- Meno infiammazione
- Riduzione del rischio cardiovascolare

COME RIDURLO



2. MIGLIORAMENTO DELL'EQUILIBRIO DEL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO

Il sistema nervoso autonomo ha due "modalità": attivazione (simpatico) e rilassamento (parasimpatico). L'equilibrio tra le due è fondamentale per il benessere.

SIMPATICO ATTIVAZIONE

- Stress
- Allerta
- Frequenza cardiaca ↑
- Respirazione ↑
- Tensione muscolare

PARASIMPATICO RILASAMENTO

- Calma
- Recupero
- Frequenza cardiaca ↓
- Respirazione ↓
- Rilassamento muscolare

UN SISTEMA IN EQUILIBRIO PORTA A:

- Maggiore resilienza allo stress
- Migliore digestione e recupero
- Più energia stabile durante la giornata
- Maggiore concentrazione e chiarezza
- Sono più profondo e rigenerante

COME MIGLIORARLO



3. AUMENTO DELLE EMOZIONI POSITIVE

Le emozioni positive nutrono il cervello, rinforzano le relazioni e migliorano la qualità della vita.



BENEFICI DELLE EMOZIONI POSITIVE

- Rafforzano il sistema immunitario
- Riduzione del dolore percepito
- Migliorano le relazioni
- Maggiore benessere psicologico
- Aumentano creatività e motivazione
- Allungano la longevità

COME COLTIVARLE



TRE STRADE CHE CONDUCONO AL BENESSERE



+



+



= MAGGIORE BENESSERE PSICOFISICO



MUSICA, EPIGENETICA E MICRORNA:

La musica può modulare l'espressione dei microRNA (miRNA),



DAL SUONO AL GENE: IL PERCORSO BIOLOGICO

1. MUSICA

Ascolto o esecuzione musicale



2. SISTEMA LIMBICO

Attivazione delle aree emotive e cognitive



Amigdala, ippocampo, corteccia prefrontale

3. NEUROTRASMETTITORI E FATTORI NEUROTROFICI

Rilascio di dopamina, serotonina, endorfine, BDNF



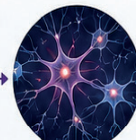
4. MODULAZIONE DEI MICRORNA

Variazione dell'espressione di specifici miRNA



5. EFFETTI BIOLOGICI

Cambiamenti nelle funzioni cellulari e nei circuiti neurali



Plasticità neuronale, memoria, riduzione dello stress, modulazione dell'infiammazione

MICRORNA CHIAVE ASSOCIATI ALLA MUSICA



miR-132

Plasticità neuronale, memoria, apprendimento, regolazione di BDNF



miR-23a/23b

Sviluppo neuronale, mielinizzazione, neurogenesi



miR-25

Sopravvivenza cellulare, resistenza allo stress, apoptosi



miR-222

Neuroprotezione, risposta allo stress



miR-92a

Plasticità sinaptica, modulazione dopaminergica



miR-30

Differenziamento neuronale, crescita

EVIDENZE SCIENTIFICHE

MUSIC-LISTENING REGULATES HUMAN MICRORNA EXPRESSION (Nair et al., 2021 – Epigenetics)  Dopo l'ascolto di musica classica, soggetti con alta attitudine musicale hanno mostrato variazioni significative di diversi miRNA nel sangue. Risultati principali: ↑ miR-132, miR-23a, miR-23b, miR-25 ↓ miR-378a, miR-16  Partecipanti: 30 soggetti con alta attitudine musicale vs 30 con bassa attitudine.	MUSIC-PERFORMANCE REGULATES MICRORNAS IN PROFESSIONAL MUSICIANS (Nair et al., 2019 – Scientific Reports)  Musicisti professionisti valutati prima e dopo l'esecuzione musicale. Modifiche significative di miRNA coinvolti in: • neuroplasticità • neuroprotezione • regolazione dell'apoptosi • vie dopaminergiche • percezione uditiva  Partecipanti: 20 musicisti professionisti.	POSSIBILI IMPLICAZIONI BIOLOGICHE  RIDUZIONE DELLO STRESS Regolazione dell'asse HPA e dei miRNA coinvolti nella risposta allo stress.  NEUROPROTEZIONE Aumento di miRNA associati a sopravvivenza cellulare e protezione neuronale.  MODULAZIONE DELL'INFIAMMAZIONE Influenza su miRNA che regolano mediatori infiammatori (es. NF-κB, citochine).  PLASTICITÀ E APPRENDIMENTO Attivazione di circuiti e miRNA legati a memoria, apprendimento e adattamento.
--	--	---

microRNA modulati dalla musica

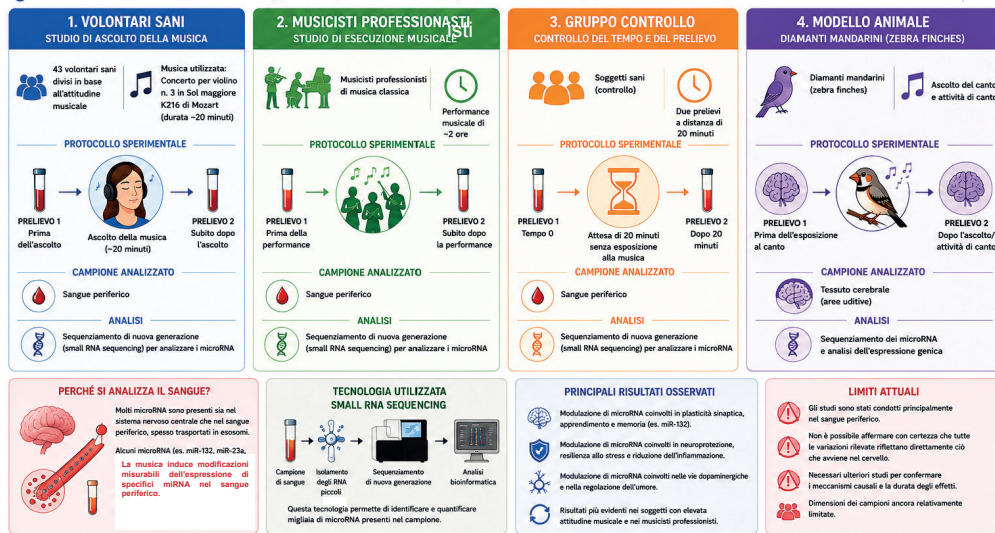
microRNA	VARIAZIONE DOPO MUSICA (1)	TIPO DI STIMOLO MUSICALE (2)	FUNZIONE PRINCIPALE
miR-132 	↑ AUMENTO	 Ascolto di musica classica Esecuzione musicale	Plasticità sinaptica, memoria, apprendimento, resilienza allo stress
miR-23a/23b 	↑ AUMENTO	 Ascolto di musica classica Esecuzione musicale	Sviluppo neuronale, mielinizzazione, sopravvivenza neuronale
miR-25 	↑ AUMENTO	 Esecuzione musicale (performance)	Sopravvivenza cellulare, resistenza allo stress, regolazione dell'apoptosi
miR-222 	↑ AUMENTO	 Esecuzione musicale (performance)	Neuroprotezione, riduzione dell'infiammazione
miR-92a 	↑ AUMENTO	 Ascolto ed esecuzione musicale	Plasticità sinaptica, modulazione dopaminergica, apprendimento
miR-30 (famiglia) 	↑ AUMENTO	 Ascolto di musica rilassante/classica	Differenziamento neuronale, formazione di sinapsi, regolazione del citoscheletro
miR-378a 	↓ DIMINUZIONE	 Ascolto di musica classica	Regolazione della risposta allo stress e del metabolismo
miR-16 	↓ DIMINUZIONE	 Ascolto di musica classica	Regolazione del ciclo cellulare, apoptosi, infiammazione



MUSICA E microRNA: COME SONO STATI CONDOTTI GLI STUDI



Approcci sperimentali, campioni analizzati e protocolli utilizzati nella ricerca



“Arte, Musica e Poesia”

Vie di liberazione dalla sofferenza

CREDITS

Hanno partecipato al progetto LILT-Prato:

Brunella Lombardo - Psicologa psicoterapeuta

Stefania Capecchi - Biologa nutrizionista

Benedetta Marchesini - Infermiera LILT Prato

Costanza Fatighenti - Infermiera LILT Prato

Elena Cecchi - Biologa

Hanno collaborato:

Chiara Pastorini, Martina Gianassi, Martina Antenucci

Ringraziamo: **Luca Buonaguidi** - Psicologo e Poeta

