

Científicos aseguran que cantar en grupo es el mejor antidepresivo natural que existe

CLAUDIA FARAH

Un estudio publicado en el "Journal of Behavioral Medicine" demuestra que cantar en grupo influye positivamente en las emociones y en la capacidad inmune. Aproveche cualquier evento, incluso los descuentos de Fiestas Patrias, para cantar todo lo que escuche por ahí con los amigos, la familia y hasta con desconocidos.

Antidepresivo coral

Da lo mismo si usted es de los que quiebra vidrios. Quedó demostrado que cantar con otros mejora el sistema inmunológico al secretar más inmunoglobulina A secretora (S-IgA), considerada como la primera línea de defensa del cuerpo contra las infecciones bacterianas y virales de la vía respiratoria superior porque se encuentra presente en las mucosas. Pero, a la vez, mejora sustancialmente el estado de ánimo, haciendo que las personas se sientan más felices, con más energía y motivadas. Beneficios físicos y mentales que lo convierten un antidepresivo totalmente natural.

El estudio "Efectos del canto o escucha de música coral sobre la inmunoglobulina A secretora, el cortisol y el estado emocional" (<https://bit.ly/2xAN7Dd>) de Gunter Kreutz y otros de la Johann Wolfgang Goethe-University Frankfurt am Main, Alemania, publicado en el Journal of Medicina Conductual, hizo que 31 personas, entre 29 y 74 años, solo escucharan música coral y una semana después cantaran todos juntos. Luego tomaron muestras de saliva con las que determinaron que cantar lleva a un aumento en la S-IgA, lo que se genera cuando una persona tiene estados de ánimo positivos.

Mejora el tartamudeo

Stephen Clift, profesor de Educación para la Salud y director del Centro de Investigación Sidney De Haan para las Artes y la Salud de la Canterbury Christ Church University, en Inglaterra, conoce bien este estudio y ve en su trabajo diario los efectos terapéuticos de cantar en coro.

"Se debe hacer la distinción entre las personas con problemas mentales o de salud de aquellas que no. Para las primeras está demostrado que cantar en grupo puede mejorar el tartamudeo, la capacidad pulmonar e incluso el Parkinson, con la correcta terapia de un especialista, pero también ayuda a todas las personas ya que mejora el estado de ánimo, les da energía, disminuye el estrés y proporciona un vínculo con otros. Todo esto combinado permite una mejor salud y calidad de vida", dice.

Más seguro

La cantante nacional Vitami cuenta que "cuando cantas con otros te sientes mucho más segura. Tienes la posibilidad en los ensayos de reconocer los momentos de los errores e ir perfeccionando. Para cuando estás en el escenario puedes mirar a tu compañero en esa parte difícil y sentir el apoyo, hacerte cómplice. Te da una tremenda seguridad".

Ayuda a los pulmones

El profesor Clift explica que cantar influye di-

"Está demostrado que cantar en grupo puede mejorar el tartamudeo, la capacidad pulmonar e incluso el Parkinson, con la correcta terapia de un especialista, pero también ayuda a todas las personas porque mejora el estado de ánimo", dice profesor inglés.

rectamente en el bienestar físico y mental de quienes lo practican. "Físicamente, en el Centro hemos trabajado el canto grupal para mejorar la calidad de vida de las personas con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), comprobando que mejoran su capacidad broncopulmonar al cantar regularmente", dice.

Pero el científico británico hace una distinción importante. "Si bien algunos de los beneficios de cantar se mantienen cuando estás solo, una persona aislada no mejora mucho su salud mental porque no tiene un vínculo con otros que permite sincronizar las respiraciones, escuchar las otras armonías, motivación, asistir regularmente y otros factores beneficiosos propios de las actividades en grupo. Las personas tenemos una necesidad innata de contacto social", aclara.

Salga muerto de la risa

Cristián Hernández, ingeniero comercial y músico dedicado a armonizar equipos a través de metodología coral (<https://bit.ly/2QGSKst>), empezó a hacer talleres en las empresas luego de ver los beneficios en su propio coro. "Sales de los ensayos energizado, más contento, muerto de la risa. La música tiene el poder de conectar a las personas como un lenguaje pre instalado. El cantar tiene un elemento antropológico que despierta y te conecta con otras personas", relata.

Agrega que "la gente tiene el prejuicio que se tiene que cantar bien para participar y no es así, basta que te sumes, se obtienen los mismos beneficios.

Además, a partir de las 15 personas la voz se suma a la frecuencia del grupo".

¿Importa cantar bien?

Stephen Clift explica algo importante: no es necesario cantar bien para que la terapia sea exitosa. "Las personas que piensan que no pueden cantar pueden sentirse mejor después de hacerlo porque no tiene que ver con lo vocal si no con el disfrute del canto. Los invito a atreverse, quizás no en un escenario de karaoke, pero en grupos de amigos, en sus casas, en trayectos en el auto con la familia. Se sentirán mucho más felices y mejorarán su bienestar general. Si puedes hablar, puedes cantar", dice.

Cantar para incluir

"Además de los beneficios fisiológicos: cantar libera endorfinas y oxitocina que son hormonas que generan sensación de bienestar y placer, como un tratamiento de la felicidad; genera una sensación de vínculo muy positiva para sentirse integrado. Sientes que perteneces, que tienes un espacio en la tierra con gente con la que puedas contar. Los coros no solo mejoran los climas laborales y el trabajo en equipo, sino que en Europa se usa mucho para trabajar temas de migración o de marginalidad. Cantar une a las personas", comenta Cristián Hernández.

