

- Instrucciones:**
- a) Duración: 1 hora.
 - b) Puntuación hasta 10 puntos.
 - c) Se deberá realizar una traducción sin diccionario del texto propuesto (incluyendo el título), que no tendrá que ser necesariamente una traducción literal del mismo. El texto en castellano deberá respetar las normas formales de este idioma.

Le colonne sonore della nostra vita: perché ascoltare la musica fa bene a corpo e anima

È dimostrato che l'ascolto e la produzione della musica fa bene alla salute mentale e fisica. Oltre all'efficacia ricreativa, della quale godiamo da circa 60mila anni, la musica possiede delle potenzialità terapeutiche di cui parlavano già Platone e Aristotele: nell'antica Grecia, infatti, il Dio Apollo era la divinità della musica e della medicina. Ascoltata, suonata, improvvisata e ballata è utile nella cura di numerose patologie, dalla neurologia all'oncologia. La musica può curare, è un'attività complessa, particolarmente rappresentativa delle funzioni cognitive superiori dell'uomo e potrebbe essere all'origine dello sviluppo del linguaggio verbale.

La musica è fondamentale per la salute, e ha un enorme potere terapeutico che spazia tra le malattie più disparate. La musica stimola la consapevolezza interiore, accresce il nostro benessere e migliora il nostro umore; influisce sul battito cardiaco, la pressione sanguigna, la respirazione, il livello di alcuni ormoni, in particolare quello dello stress, e le endorfine. Ascoltare la musica di Mozart, ad esempio, apporta benefici alla memoria e all'apprendimento, in quanto favorisce la concentrazione e migliora la produttività. È stato inoltre dimostrato che i bambini che frequentano lezioni di musica presentano una crescita superiore del quoziente d'intelligenza rispetto alle altre attività extrascolastiche.

Visti i numerosi benefici della musica, non sorprende che la musica stessa sia stata usata nei rituali e nelle cerimonie sin dall'inizio dei tempi. Al giorno d'oggi le future mamme condividono le playlist per la sala parto per dare il benvenuto a una nuova vita, e, all'inverso, chi ne ha necessità può ricorrere a un arpista che aiuti i malati terminali a "passare oltre".

Adattato da <https://www.pisatoday.it/benessere/cura-persona/effetti-benefici-ascoltare-produrre-musica-corpo-mente.html>