

Cantar fortalece o sistema imunitário

Cantar fortalece o sistema imunitário, segundo revelam estudos realizados por cientistas da Universidade de Frankfurt efectuados junto de um grupo coral amador daquela cidade.

Os médicos fizeram dois exames de contagem de plaquetas nos cantores, antes e depois de um ensaio de 60 minutos do Requiem de Mozart, constatando que durante a interpretação as concentrações de imunoglobulina A (sistema imunitário do organismo) e de cortisol (hormona que actua contra o stress) aumentaram consideravelmente.

O teste continuou uma semana depois, quando os membros do coral ouviram uma gravação da mesma obra musical mas não cantaram. As contagens de plaquetas realizadas antes e depois dessa audição apresentaram índices normais, sem nenhum valor especialmente elevado.

De acordo com Guenther Bastian, professor do Instituto de Pedagogia Musical da Universidade de Frankfurt, que participou na investigação, as actividades musicais não só influem nos processos fisiológicos do sistema nervoso, fortalecendo o sistema imunitário, como também melhoram consideravelmente o ânimo dos cantores. As conclusões deste estudo foram publicadas na revista especializada *Journal of Behavioral Medicine*.