

Música pode ser mais eficaz que remédios, diz estudo

A **música** tem efeitos neuroquímicos que podem melhorar o sistema **imunológico**, reduzir a ansiedade e até mesmo regular o humor. A descoberta é de uma dupla de psicólogos da Universidade de McGill, no Canadá. A pesquisa aponta que certas músicas podem elevar a produção de imunoglobulina A (um tipo de anticorpo) e de glóbulos brancos, responsáveis por atacar invasores como bactérias e germes.

Os cientistas Mona Lisa Chanda e Daniel Levitin descobriram que ouvir ou até mesmo tocar música pode reduzir os níveis de **cortisol**, o hormônio do estresse, e elevar os níveis de oxitocina, relacionado ao bem-estar. Isso melhora o humor e facilita as **interações sociais**. Músicas mais lentas com melodias suaves tendem a ser mais relaxantes que canções com ritmo mais rápido.

Para chegar a essa conclusão, Chanda e Levitin analisaram mais de 400 pesquisas que associam a música com processos neuroquímicos específicos. Vários estudos indicam que a música pode até mesmo controlar a **dor**. A dupla canadense propõe que médicos e terapeutas comecem a levar a música mais a sério. Eles esperam que a música possa ser usada como calmante antes de cirurgias. A pesquisa dos canadenses destaca que tratamentos baseados em música não são invasivos e têm efeitos colaterais mínimos. Além disso, são baratos e "naturais".

Fonte: Exame