



# La música et pot ajudar en totes aquestes coses i segurament no ho sabies



**Escoltar música no només ens aporta benestar, sinó que té altres beneficis per a la nostra salut mental i física.** Avui n'hem volgut recollir alguns que pensem que us agradarà saber:

[intext1]

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

## **Versió sense playbuzz**

Redueix l'ansietat: diversos estudis han demostrat que escoltar música ajuda a disminuir els nivells de cortisol, una hormona relacionada amb l'estrès.



---

Ajuda a reduir el dolor: la teràpia musical estimula l'alliberació d'endorfines, substàncies que actuen com a analgèsics naturals.

Ajuda a frenar l'envelliment cerebral: un estudi publicat a la revista *Frontiers in Human Neuroscience* va descobrir que tocar un instrument musical o realitzar activitats vinculades a la música ajuda a reduir els efectes del deteriorament mental relacionats amb l'envelliment.

Potencia la memòria: quan escoltem música, activem diverses zones del nostre cervell, fet que ens ajuda a processar i a retenir millor la informació.

Ajuda a combatre el mal de cap: quan gaudim de les cançons que ens agraden, augmenten els nivells de dopamina, una substància que ens ajuda a relaxar-nos i que pot disminuir el dolor de les migranyes o les cefalees.

[intext2]