

## Premenopausa: l'abc per tornare in forma

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Si ricorda la prima volta che ci siamo incontrate? Sabato guardavo le foto di tre anni fa. Com'ero conciata! E che gusto, adesso, sentirmi dire: "Sei ringiovanita di dieci anni. Cosa hai fatto per stare così bene?". Ieri il mio capo, alla fine di una riunione dura, mi ha detto: "Prima era brava. Ma adesso ha due marce in più! Non una, due!". Il tono con cui me l'ha detto mi ha gratificata più di una promozione. Invece mi ha promesso anche quella. Non l'avrei detto, tre anni fa!».

Quarantasette anni di grinta, la signora è rivoluzionata. Dimagrita e sfiammata. Ringiovanita. Rienergizzata. E' un piacere vedere una donna che ritrova se stessa su tutti i fronti.

«Che cosa le è stato più utile?».

«Difficile dire. Ricorda che ero uscita da una brutta storia finita male e mi ero buttata tutta sul lavoro? Viaggiavo tantissimo, lavoravo 14 ore al giorno, non avevo un minuto per me. Mi ha colpita quando mi ha detto: "Mi sembra che lei stia tradendo il suo miglior amico!". Quale amico?, le ho chiesto. "Il suo corpo! Con questi ritmi forsennati, in fuga da se stessa e dal suo dolore emotivo, non potrà reggere a lungo". La psicoterapeuta che mi aveva consigliato è stato il primo grande aiuto per ricominciare a vivere. Una che andava al punto, diretta e efficace».

Due toste in sintonia, penso tra me, rivoltano una vita. Buono!

«Poi con la visita mi aveva fatto notare quel gonfiore sotto gli occhi. Io pensavo fosse solo stanchezza. Lei ha aggiunto che era anche un segno di infiammazione. Dell'alcol con cui mi rilassavo la sera. E di usura della mia bella energia, fisica e mentale. Lì è successo qualcosa...».

Ricordavo lo scambio di sguardi. Mi aiutano la memoria fotografica e l'attenzione innata a filmare, per così dire, i momenti chiave di un colloquio e di un incontro. Quei momenti di grazia in cui una donna arriva, già molto motivata a dare una svolta alla sua vita, e una frase, un commento, uno sguardo, creano un ponte emotivo intensissimo. Un riconoscersi intuitivamente, un sentirsi in sintonia. Sentire, soprattutto, che medico e paziente possono fare squadra insieme per un progetto di salute condiviso. Funziona ancora meglio se si riesce a far squadra anche con i colleghi con cui è necessario interagire nelle situazioni cliniche complesse, mediche o psicologiche.

«Sono venuta perché mi sento logorata, le avevo detto, ma non so come uscirne. Quanto è dovuto alla premenopausa e quanto alla crisi esistenziale? Mi ha spiazzata perché pensavo mi parlasse di ormoni. Invece lei mi ha proposto l'abc del tornare in forma. Adesso lo fanno anche le mie amiche. E stanno migliorando anche loro! Dopo la visita, già le devo chiamare per condividere le ultime novità! Terapia di gruppo!», aggiunge ridendo.

«A come attività fisica. Lo dicono tutti, ma il farlo alla mattina presto, quei "45 minuti di camminata veloce, prescrizione medica!", mi hanno cambiato il buongiorno. Il cervello si sveglia meglio che con quattro caffè! Il corpo pure. Ora quel tempo è per me e il mio miglior amico (ride). Non è più negoziabile! In più mi vengono un sacco di idee».

«Super!».

«B come baricentro, piazzato e dinamico. Questo non lo dice quasi nessuno. A parte il grande

Battiato che cercava il centro di gravità permanente!».

Ridiamo insieme.

«Quando lei da detto che la postura corretta, unita all'equilibrio emotivo, ci rende più autorevoli nel lavoro e nella vita, mi ha aperto un file nel cervello. Ho cominciato a guardarmi allo specchio. A fare pilates e i suoi 5 tibetani. E a guardarmi intorno. Pazzesco. Non so se mi sono fatta suggestionare – aggiunge con uno sguardo scrutante – ma adesso che sto molto più dritta, mi sembra che gli altri mi ascoltino con più rispetto...».

«C come cibo scelto. Con l'attività fisica non ho più la fame nervosa, mangio molto meglio. Ho lasciato del tutto l'alcol e ho perso quegli orrendi otto chili in più. Senza fatica!».

«Brava! E la sua parola preferita, adesso, qual è?».

«Assaporare! Ogni secondo».