

Postura: la sfida dell'estate

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Lei mi piace perché è una donna pratica, oltre che un medico competente. Ho una domanda provocatoria: qual è secondo lei l'epidemia più diffusa e meno diagnosticata in Italia, escluse le malattie sessualmente trasmesse? E cosa consiglierebbe per affrontarla in modo efficace?”.

Demetrio B. (Venezia)

Confesso: ci ho pensato un bel po'. Ho una risposta che probabilmente la sorprenderà: l'epidemia di posture ingobbite, dai bambini in su, per non parlare degli anziani, con cifosi devastanti. Epidemia diffusissima, sottovalutata, sottodiagnosticata, sottotrattata: basta guardarsi intorno!

E' un'emergenza sanitaria? Sì: ne derivano temibili scoliosi, che poi si esasperano nell'adolescenza, soprattutto nelle ragazze; diminuzione della vista; cefalee muscolo-tensive, che tormentano di più le donne, soprattutto durante il ciclo, quando aumenta l'infiammazione, accesa dalle fluttuazioni mestruali degli estrogeni e del progesterone; dolori al cingolo scapolare, più evidenti dalla premenopausa in poi; glutei e addominali flaccidi; mal di schiena, soprattutto in regione lombare; alterazioni del tono del muscolo che chiude in basso il bacino e sostiene gli organi pelvici, circondando uretra, vagina e ano; perdita del baricentro sul tallone e sovraccarico degli avampiedi, con peggioramento dell'alluce valgo; negli anziani, difficoltà respiratorie, sofferenza del cervello viscerale e degli organi addominali.

Per non dire delle alterazioni di carico sulle articolazioni, che daranno segnali inquietanti più avanti negli anni, e della "gobba" (gibbo, nel linguaggio medico) per le fratture asimmetriche delle vertebre, quando l'osteoporosi, ladra di salute, ne distrugge la struttura portante. Problema ancor più serio se l'errore di postura, esasperato dall'uso di telefonini e smartphone, si perpetua con asimmetrie pericolose anche da seduti, con la sedentarietà e/o dopo incidenti banali.

Da donna sportiva, e da ginecologa attenta ai progetti di longevità in salute, mi interessa molto anche di postura. Per questo raccomando molti esercizi specifici, come le mie pazienti possono testimoniare. Lei a quale epidemia pensava? Un cordiale saluto!

Prevenire e curare Esame di postura e tutti "dritti come un fuso"

Approfittiamo dell'estate, per:

- fare un semplice esame di postura: mettersi aderenti a un muro, spalle aperte e scese, e sentire se si riesce a toccarlo con nuca, parte posteriore alta di spalle e dorso, glutei e parte posteriore del tallone;
- riprendere un'attività fisica aerobica quotidiana: camminata a passo veloce, meglio con le racchette che aiutano la simmetria ("nordic walking"). Ottimi anche il nuoto, la ginnastica in acqua, la canoa, per aumentare il metabolismo basale e ridurre il peso, con dieta appropriata;

- integrare l'esercizio aerobico con il pilates, lo yoga dinamico o i cinque tibetani, esercizi che ognuno può fare a casa;
 - scegliere un/una fisioterapista competente che aiuti a correggere le posture errate e ad apprendere gli esercizi da praticare con costanza, ogni giorno.
-
-